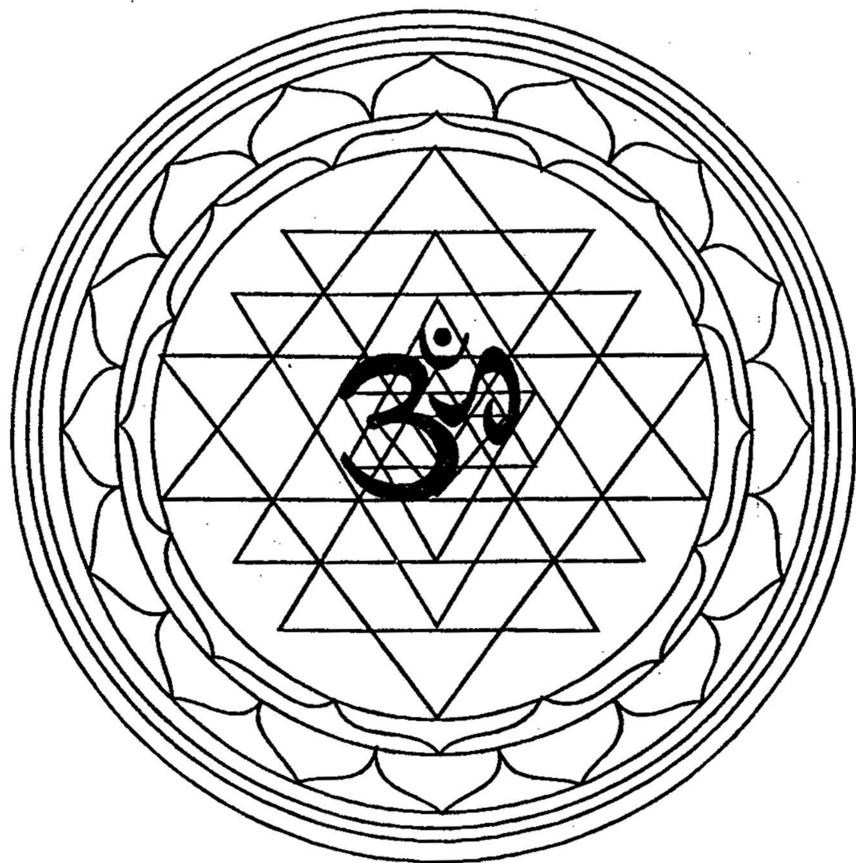


ശ്രീമദ് വിദ്യാനന്ദ തീർത്ഥപാദ സ്വാമികൾ

പ്രണവോപാസന



ഭാരതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനവും സാംസ്കാരികപൈതൃകവും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, അവയുടെ മൂല്യവും വ്യക്തതയും ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെതന്നെ, നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് പരിരക്ഷിക്കുകയും ജിജ്ഞാസുകൾക്ക് സൗജന്യമായി പകർന്നുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരമാണ് ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറി.

ഗ്രന്ഥശാലകളുടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും സഹകരണത്തോടെ കോർത്തിണക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ഓൺലൈൻ ലൈബ്രറിയിൽ അപൂർവ്വങ്ങളായ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്കാൻചെയ്ത് മികവാർന്ന ചെറിയ പി ഡി എഫ് ഫയലുകളായി ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇവ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ പ്രിന്റ് ചെയ്തോ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയിൽ ലഭ്യമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സൗജന്യമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വാണിജ്യപരവും മറ്റുമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി ഇവ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് തീർച്ചയായും അനുവദനീയമല്ല.

ഈ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടായ ഈ പുണ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചയിതാവിനും പ്രകാശകർക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്രേയസ് ഓൺലൈൻ ഡിജിറ്റൽ ലൈബ്രറിയെക്കുറിച്ചും ശ്രേയസ് ഫൗണ്ടേഷനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാനും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകാനും ശ്രേയസ് വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

http://sreyas.in

പ്രണവോപാസന

(ആദ്ധ്യാത്മികചിന്തകൾ)

വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമികൾ

തീർത്ഥപാദാശ്രമം

തീർത്ഥപാദപുരം–വാഴൂർ.



ശ്രീ വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമികൾ

1911 ജനു: 5 ന് ആറന്മുളയ്ക്കടുത്ത് പുല്ലാട്ട ജനിച്ച സ്വാമികൾ മഹർഷീശ്വരനായ ശ്രീ വിദ്യാധിരാജ ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ ശിഷ്യോത്തമനും മഹാപണ്ഡിതനും ജീവന്മുക്തനുമായ ശ്രീ തീർത്ഥ പാദ പരമഹംസസ്വാമികളിൽനിന്നു് സന്യാസം സ്വീകരിച്ചു. ശ്രീമത് പരമഹംസസ്വാമികളുടെ ശിഷ്യനായ സ്വാമിജി നിരന്തരമായ ആദ്ധ്യാത്മികസാധനകളിലൂടെ പരമധന്യനായിത്തീർന്നു് വാഴൂർ തീർത്ഥപാദാശ്രമത്തിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു. വിവിധ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ അഗാധപാണ്ഡിത്യമുള്ള സ്വാമികൾ നിരവധി ആദ്ധ്യാത്മിക ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കർത്താവും വാഗ്മിയായ പ്രഭാഷകനുമാണു്. പല സ്ഥലങ്ങളിലും നിരന്തരം മതപ്രഭാഷണങ്ങളും വേദാന്തക്ലാസ്സുകളും ഉദ്ബോധനങ്ങളും നടത്തി ജിജ്ഞാസുക്കൾക്കു് ജ്ഞാനദാനം നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശ്രീ ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ തീർത്ഥപാദപരമ്പരയിലെ ഇന്നത്തെ മഹാചാര്യനും തീർത്ഥപാദാശ്രമങ്ങളുടെ പരമാദ്ധ്യക്ഷനുമാണു്.

വി: തീർത്ഥപാദാശ്രമം
തീർത്ഥപാദപുരം (പി. ഒ.)
വാഴൂർ—കോട്ടയം.

ആമുഖം

കേരളത്തിലെ ആദ്ധ്യാത്മിക പാരമ്പര്യം അഭംഗമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും പുരോഗമിപ്പിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി അശ്രാന്തം ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സന്ന്യാസ്യാശ്രമങ്ങളിൽ പ്രാമുഖ്യം അർഹിക്കുന്നതാണ് വാഴൂർ തീർത്ഥപാദാശ്രമം. യോഗീശ്വരനും മഹർഷിവര്യനുമായ വിദ്യാധിരാജ ശ്രീ ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ പ്രിയശിഷ്യനും ആദ്ധ്യാത്മികാചാര്യനുമായ ബ്രഹ്മശ്രീ തീർത്ഥപാദപരമഹംസ സ്വാമികൾ സ്ഥാപിച്ചു വളർത്തിയതാണീ ആശ്രമം. അദ്വൈതശുദ്ധപരമസത്യം സാക്ഷാത്കരിക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുന്ന ജിജ്ഞാസുക്കളായ സാധകന്മാർക്ക് ഉപദേശങ്ങളും സംശയോച്ഛേദവും നിരന്തരം നല്കി അനുഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ധന്യാത്മാവും വിദിതവേദിതവ്യനുമായ ശ്രീമദ് വിദ്യാനന്ദ തീർത്ഥപാദസ്വാമികളാണ് ഇന്ന് തീർത്ഥപാദാശ്രമത്തിലെ പരമാദ്ധ്യക്ഷനും തീർത്ഥപാദപരമ്പരയിലെ പരമാചാര്യനും.

സേവനാത്മകമായ നിഷ്കാമ കർമ്മങ്ങളിലൂടെ ഈശ്വരസാക്ഷാത്ക്കാരം നേടി, ചിദാനന്ദരസമനുഭവിച്ച് ലോകസംഗ്രഹാർത്ഥം വിജയിച്ചരുളുന്ന ശ്രീ സ്വാമിജി, ജിജ്ഞാസുക്കളെ അനുഗ്രഹിക്കുവാനായി പ്രബുദ്ധ കേരളം മാസികയിൽ പ്രകാശിപ്പിച്ചിരുന്ന നാലു ലേഖനങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ് 'പ്രണവോപാസന' എന്ന പേരിൽ 1971ൽ സ്വാമിജിയുടെ ഷഷ്ട്യബ്ദപൂർത്തിസ്മാരകമായി ആരാധകന്മാർ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയ ഈ വിശിഷ്ട ഗ്രന്ഥം.

സത്യാന്വേഷികളായ സാധകന്മാർ ഈ ഗ്രന്ഥത്തോട് അർഹിക്കുന്ന ആഭിമുഖ്യം പ്രകാശിപ്പിച്ചതി

നാലാണ്ട് ഇപ്പോഠം പുതിയ ഒരു പതിപ്പ വേണ്ടി വന്നതു്. ഇതിനു് പറയത്തക്ക വ്യത്യാസമൊന്നും വരുത്തിയിട്ടില്ല.

പരമഹംസനും പരിവ്രാജകനുമായ ബ്രഹ്മശ്രീ ഈശ്വരാനന്ദ സ്വാമികഠം, അത്യുത്കൃഷ്ടമായ ഈ ആദ്ധ്യാത്മിക ഗ്രന്ഥത്തിനു സർവ്വഥാ യോജിച്ച രീതിയിൽ പ്രൗഢവും വിജ്ഞേയവുമായ ഒരു അവതാരിക കൊണ്ടു് ഇതിൻെറ മഹത്വം വർദ്ധിപ്പിച്ചിരുന്നു. ആ അവതാരിക അതേപടി ഈ പ്രതിപ്പിലും ചേർത്തിട്ടുണ്ടു്.

ഈ ഗ്രന്ഥം ഭംഗിയായി അച്ചടിച്ചു തന്ന നീർക്കുന്നം ഹീരാ പ്രിൻേറഴ്സ് പ്രവർത്തകരോടു ഞങ്ങഠംക്കുള്ള നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.

സഹൃദയരായ ജിജ്ഞാസുക്കഠം ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥത്തെ ആദരപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രൊഫ: എൻ. ഗോപിനാഥൻ നായർ.

30–11–1983.

നാലാം പതിപ്പിന്റെ അവതാരിക

അദ്ധ്യാത്മിക നഭോമണ്ഡലത്തിലെ അദ്വിതിയ സ്ഥാനമലംകരിച്ചിരിക്കുന്ന പരമഭട്ടാരാ ബ്രഹ്മശ്രീ ചട്ടമ്പി സ്വാമി തിരുവടികളുടെ പ്രശിഷ്യനായിരുന്ന ബ്രഹ്മ ശ്രീ വിദ്യാനന്ദ തിർത്ഥ പാദസ്വാമിതിരുവടികളുടെ തീർത്ഥപാദീയഗ്രന്ഥാവലി യിലെ എട്ടാം നമ്പർ പുസ്തകമായി പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'പ്രണവോ പാസന' എന്ന ഗ്രന്ഥം ഇതിനുമുൻപ് മൂന്ന് പതിപ്പ് ഇറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സാധകന്മാരുടെ നിരന്തരമായ അന്വേഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും 1984ന് ശേഷം പലകാരണങ്ങളാൽ ഇതുവ രെയും ഈ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഈ വിവരം നമ്മുടെ ആശ്രമത്തിന്റെ അഭ്യുദയകാംക്ഷിയും സുകൃതിയുമായ വാസൻ എൻ. വി. മുമ്പൈ അവറുകളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ അദ്ദേഹമതിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണ ചുമതല സസന്തോഷം സ്വീകരിക്കുകയാണുണ്ടായത്. ആ സുകൃതിക്ക് എല്ലാവിധ ശ്രേയസ്സും ഉണ്ടാകട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഈശ്വര സാക്ഷാത്കാരത്തിന് സരളമായും സഹജമായും അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പറ്റിയ അദ്വൈതോപാസനപ്രകാശകമായ ഒരുഗ്രന്ഥതല്ലജം സംസ്കൃതത്തിലോ മലയാളഭാഷയിലേ വേറെ കാണിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് കൂടുതൽ പതിപ്പുകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കേണ്ടതായി വന്നത്. മാണ്ഡുക്യ ഉപനിഷത്തിലേയും കഠോപനിഷത്തിലേയും മുണ്ഡ കോപനിഷത്തിലേയും ശ്രീമദ്ഭഗവത്ഗീതയിലേയും ഉപാസനാസംപ്രദായത്തെ സാമ്പ്രദായികമായി ചിട്ടപ്പെടുത്തി സാധകന്മാരെ അനുഗ്രഹിക്കുവാൻ വേണ്ടി അസ്മദ് ഗുരുനാഥൻ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഈ ഗ്രന്ഥം അനുവായക സമക്ഷം ഈശ്വരാനു ഗ്രഹത്താൽ നാലാം പതിപ്പായി അവതരിപ്പിച്ച് കൊള്ളുന്നു.

എന്ന്,

നിരന്തരക്ഷേമാശംസകളോടെ,

പ്രജ്ഞാനാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമികൾ

വാഴൂർ
ഏപ്രിൽ 2004

അവതരണിക

മനുഷ്യന്നു് ജീവിതലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കുവാൻ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും ആചാര്യന്മാർ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഒരു സ്ഥാനമാണു് അവർ ഉപാസനയ്ക്കു നല്കിയിട്ടുള്ളതു്. ജീവേശ്വരന്മാരുടെ അഭിന്നതാബോധമാണു് ജീവിതത്തിൻെറ പരമമായ ലക്ഷ്യം. ആ ബോധത്തിലൂടെ നിത്യസത്യമായ സ്വന്തം പരമാത്മഭാവം അനുഭൂതിയിൽ സാക്ഷാത്കരിച്ചു ജനനമരണരൂപമായ പ്രപഞ്ചസങ്കല്പങ്ങളിൽനിന്നു് വിമുക്തി നേടുവാനാണു് ഒരുവൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതെന്നു് സൂക്ഷ്മബുദ്ധികളായ തത്വചിന്തകന്മാരെല്ലാം ഒരുപോലെ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ നിർഗ്ഗുണവും നിരാകാരവും അദൃശ്യവും അവ്യപദേശ്യവും ഇന്ദ്രിയാഗ്രാഹ്യവും മനോബുദ്ധികൾക്കതീതവുമായ ആ നിത്യസത്യത്തെപ്പററിയുള്ള സങ്കല്പംപോലും സാമാന്യബുദ്ധികൾക്കു് അസാദ്ധ്യമായതിനാൽ അതിന്നുള്ള ഒരു സുഗമമാർഗ്ഗമായിട്ടാണു് ഉപാസനയെ അവർ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ലൗകിക വിഷയങ്ങളിൽനിന്നെല്ലാം വ്യാവൃത്തമായ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദേവതാസ്വരൂപത്തിൽ സ്ഥിരമാക്കി നിർത്തി അനസ്യൂതമായ ധ്യാനഭജനങ്ങളെക്കൊണ്ടു്

ഏകാഗ്രത നേടുന്നതിനാണല്ലൊ ഉപാസനയെന്നു പറയുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് മനസ്സു് സൂക്ഷ്മവും ശുദ്ധവുമായിത്തീരുന്നു. ശുദ്ധവും നിർമ്മലവുമായ മനസ്സിൽ ഈശ്വരസ്വരൂപം തെളിഞ്ഞു വിളങ്ങുന്നു. അങ്ങനെ ഉപാസന ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിനുള്ള ഉപാധിയായിത്തീരുന്നു.

പല വിധത്തിലുള്ള ഉപാസനകളും അനുഭൂതിസമ്പന്നന്മാരായ ആചാര്യന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവയിൽ, ബാഹ്യങ്ങളായ ആലംബനങ്ങളെയൊന്നും ആശ്രയിക്കാതെയുള്ള കേവലം മാനസികമായ ഉപാസന കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണെങ്കിലും ആദ്ധ്യാത്മികമായി ഉന്നതമായ ഒരു തലത്തിലെത്തിയിട്ടുള്ളവർക്കു് മാത്രമേ അതു് സുസാധമാകുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ടാണു് സാധാരണജനങ്ങൾ ഉപാസനയ്ക്കു് അവലംബനമായി പ്രതിമകളേയും പ്രതീകങ്ങളേയും സ്വീകരിക്കുന്നതു്. അതിൽ ആദ്യത്തെ പടിയാണു് പ്രതിമോപാസന. ശിലകൊണ്ടോ ലോഹംകൊണ്ടോ മറ്റോ മനുഷ്യാകാരത്തിലുള്ള പ്രതിമകളുണ്ടാക്കി ആ പ്രതിമകളെ ആധാരമാക്കിയുള്ള നിരന്തര ധ്യാനംകൊണ്ടു് ഈശ്വരനിൽ മനസ്സിനെഉറപ്പിക്കുന്നതിനാണല്ലൊ പ്രതിമോപാസനയെന്നു പറയുന്നതു്. ഇതു് ഏററവും താഴ്ന്ന പടിയായിട്ടാണു് ആചാര്യന്മാർ കണക്കാക്കിയിട്ടുള്ളതു്. ''പ്രതിമാസ്വല്പബുദ്ധീനാം'' (അല്പബുദ്ധികൾക്കു് പ്രതിമകളിൽ മാത്രമേ ദേവതാബുദ്ധിയുണ്ടാകയുള്ളു) എന്നാണു് അവർ പറയുന്നതു്. ഇതിൽനിന്നു് ഒരു പടികൂടി ഉയർന്നിട്ടുള്ളതാണു് പ്രതീകോപാസന, 'ബ്രഹ്മപ്രതീകാനാം ആദിത്യാദീനാം ബ്രഹ്മദൃഷ്ട്യാ ഉപാസനം' എന്നാണു് ആചാര്യന്മാർ ഇതിന്നു ലക്ഷണം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ചിഹ്നത്തെ, ഈശ്വരസ്മരണയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാനായി,

സ്വീകരിക്കുകയാണ് നാമിതിൽ ചെയ്യുന്നത്. ശിവലിംഗവും സാളഗ്രാമവും മററും സാധാരണ മൂർത്തങ്ങളായ പ്രതീകങ്ങളായി സ്വീകരിച്ചുവരുന്നു. ഈ പ്രതിമകൾക്കോ, പ്രതീകങ്ങൾക്കോ യാതൊരു പ്രാധാന്യവുമില്ലെന്നും അതുകൊണ്ട് ഉദ്ദീപ്തമാകുന്ന ഭാവത്തിന്നാണ് പ്രാധാന്യമെന്നും ആചാര്യന്മാർ വീണ്ടുംവീണ്ടുംഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്:

'ന കാഷ്ഠേ വിദ്യതേ ദേവോ ന പാഷാണേ ന മൃണ്മയേ
ഭാവേ ഹി വിദ്യതേ ദേവസ്തസ്മാദ് ഭാവോ ഹി കാരണം'

(കല്ലുകൊണ്ടോ മരംകൊണ്ടോ, മണ്ണുകൊണ്ടോ ഉള്ള വിഗ്രഹങ്ങളിൽ ഈശ്വരനില്ല. ഭാവത്തിലാണ് ഈശ്വരൻ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഭാവമാണ് ഉപാസനയുടെ സാഫല്യത്തിനുകാരണം.) മാനസികമായ ഭാവത്തിന്നാണ് സർവ്വപ്രാധാന്യമെന്നും അതുകൊണ്ട ഭാവത്തെ ഉദ്ദീപ്തവും സുദൃഢവുമാക്കുവാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടതെന്നും സിദ്ധിക്കുന്നു. ഈശ്വരഭാവത്തിൽ മനസ്സിന്ന് ഏറെക്കുറെ ഏകാഗ്രത കിട്ടിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് സാധകൻ മൂർത്തങ്ങളായ പ്രതീകങ്ങളെ വിട്ട് അമൂർത്തങ്ങളായ പ്രതീകങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ ഉറപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. അമൂർത്തങ്ങളായ ബ്രഹ്മപ്രതീകങ്ങളിൽ ഏററവും ഉത്കൃഷ്ടവും ഉദാത്തവുമായിട്ടുള്ളതു് പ്രണവമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന ഓങ്കാരമാകുന്നു. 'ഓമിതി ബ്രഹ്മ, ഓമിതീദംസർവ്വം' എന്നു തൈത്തിരീയത്തിലും (1.8) 'ഓമിത്യേതദക്ഷരമിദം സർവ്വം............ സർവ്വംഹ്യേതദ് ബ്രഹ്മ' എന്ന് മാണ്ഡൂക്യത്തിലും (1.12.) ഇതുപോലെ മററു പല ഉപനിഷത്തുകളിലും പ്രണവത്തെ ബ്രഹ്മ വാചകമായി പറയുന്നുണ്ട്. നാമനാമികൾക്കുള്ള അഭേദം ലോകപ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. 'ഓമിത്യേകാക്ഷരം

ബ്രഹ്മ' എന്നു ഭഗവാൻ ഗീതയിലും പ്രണവത്തിനും ബ്രഹ്മത്തിനും അഭേദം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഗൗഡപാദാചാര്യർ കാരികയിൽ, 'പ്രണവോഹ്യപരം ബ്രഹ്മ പ്രണവശ്ച പരം സ്മൃതഃ' (1.26) എന്നു പരാപരബ്രഹ്മങ്ങൾക്കും ബ്രഹ്മത്തിനും അഭേദം പറഞ്ഞതിനു ശേഷം,

''പ്രണവം ഹീശ്വരം വിദ്യാത്
സർവ്വസ്യ ഹൃദി സംസ്ഥിതം
സർവ്വവ്യാപിനമോങ്കാരം
മത്വാ ധീരോ ന ശോചതി''.

(1.28)

'പ്രണവേ നിത്യയുക്തസ്യ ന ഭയം വിദ്യതേ ക്വചിത്''

(1.25)

എന്നു പ്രണവോപാസനയുടെ ഫലവും വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. എല്ലാവരുടെയും ഹൃദയങ്ങളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന അന്തരാത്മാവായ ഈശ്വരൻതന്നെയാണു് പ്രണവമെന്നറിഞ്ഞു് ഓങ്കാരത്തെ ഉപാസിക്കുന്നവൻ ശോകമോഹങ്ങൾക്കും ഭയത്തിനുമെല്ലാം അതീതനായിത്തീരുന്നു എന്നാണല്ലോ ആചാര്യൻ ആ ശ്ലോകങ്ങളിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നതു്. വേദവേദാന്തങ്ങളെല്ലാം വിവരിക്കുന്നതും കഠിന തപസ്സുകളെക്കൊണ്ടു് ഋഷിമാർ പ്രാപിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും ബ്രഹ്മചര്യാദിവ്രതങ്ങളെല്ലാം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നതും ആയ പരമമായ പദം ഓങ്കാരംതന്നെയാണെന്നു് കഠോപനിഷത്തും വിവരിക്കുന്നു.

''സർവ്വേ വേദാ യത്പദമാമനന്തി
തപാംസി സർവ്വാണിച യദ്വദന്തി
യദിച്ഛന്തോ ബ്രഹ്മചര്യം ചരന്തി
തത്തേ പദം സംഗ്രഹേണ ബ്രവീമ്യോമിത്യേതത്.'

(2. 15)

വൈദികധർമ്മത്തിൽ ഏതൊരു ശുഭകാര്യവും മന്ത്രോച്ചാരണവും ഓംകാരംകൊണ്ടാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ സനാതനധർമ്മം ഏററവും പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു വിവരിക്കുന്ന പ്രണവത്തിൻെറ വിവിധ ഭാവങ്ങളെപ്പററി പഠിക്കുകയും അതിൻെറ ഉപാസനാരീതികളെപ്പററി മനസ്സിലാക്കുകയും അനുഷ്ഠാനത്തിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതു് അദ്ധ്യാത്മപഥത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന സാധകന്മാർക്കു ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കു് അത്യന്തോപകാരകമായ ഒരു സാധനയാണു്. ഇതിൻെറ വിവിധ വശങ്ങളെപ്പററി സമഗ്രമായി മനസ്സിലാക്കുവാൻപററിയ ഒരു ഗ്രന്ഥം മലയാളത്തിൽ ഇതേവരെ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്ന കുറവു പരിഹരിക്കുകയാണു് ശ്രീ വിദ്യാനന്ദതീർത്ഥപാദസ്വാമികൾ ഈ 'പ്രണവോപാസന'കൊണ്ടു് ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്. പ്രണവം എങ്ങനെ ബ്രഹ്മവാചിയായിത്തീരുന്നുവെന്നു അതിൻെറ വിവിധ ഭാവങ്ങളോടുകൂടി വിശദമായി സവിസ്തരം ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉത്തമമധ്യമമന്ദാധികാരികളെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ഉപാസനാസമ്പ്രദായങ്ങളും സുഗമവും ലളിതവുമായ രീതിയിൽ ഇതിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. വേദം, ആഗമം, തന്ത്രം മുതലായി പല ശാസ്ത്രങ്ങളുമനുസരിച്ചുള്ള ഉപാസനകളിൽ ജനങ്ങൾ വ്യാപൃതരാകാറുണ്ടു്. മാർഗ്ഗമദ്ധ്യത്തിൽ അവർക്കു പല വിധത്തിലുള്ള സംശയങ്ങളുമുണ്ടാകുക സ്വാഭാവികമാണു്. ആ സംശയങ്ങൾക്കെല്ലാം ശാസ്ത്രവിധിപ്രകാരം ഉചിതമായ പരിഹാരം കാണുവാൻ ഈ പുസ്തകം ഏററവും സഹായകമായിത്തീരുന്നതാണു്. കേരളത്തിലെ ഇന്നത്തെ വേദാന്തപ്രചാരകന്മാരിൽ അതിപ്രധാനമായ ഒരു സ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന ശ്രീ വിദ്യാനന്ദസ്വാമികളുടെ അപാരവും സർവ്വതോമുഖവുമായ ശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യത്തിൻെറ കിരണങ്ങളാൽ പ്രശോഭിതമായ ഇതിലെ

വിവരണം എത്ര ഗഹനമായ വിഷയത്തെയും സുഗമവും സുന്ദരവുമായ ഭാഷയിൽ പ്രതിപാദിക്കുവാനുള്ള അദ്ദേഹത്തിൻെറ കഴിവിനുള്ള ഉത്തമോദാഹരണമാകുന്നു. സാധകന്മാർക്കും സഹൃദയന്മാർക്കും ഇത്രയധികം ഉപകാരപ്രദമായ ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥം അവരുടെ മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന്നു് എനിക്കു് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ടു്. പ്രണവരൂപിയായ സർവ്വേശ്വരൻെറ അനുഗ്രഹങ്ങൾ ഗ്രന്ഥകർത്താവിലും അനുവാചകരിലും എപ്പോഴുമുണ്ടാകട്ടെ.

എന്നു്,

രാമകൃഷ്ണാശ്രമം
പുറനാട്ടുകര
1–12–1970

ഈശ്വരാനന്ദസ്വാമി

പ്രണവോപാസന

ഒന്ന്

വൈദികമാർഗ്ഗം

മനുഷ്യജന്മം മററു ജന്മങ്ങളേക്കാറം ഉത്കൃഷ്ടമാണെന്ന് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നു. അതിനാൽ മററു ജന്മത്തിലില്ലാത്ത ഒരു വൈശിഷ്ട്യംകൂടി മനുഷ്യനുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു ന്യായമായി അവകാശപ്പെടാം. അതു പരമപുരുഷാർത്ഥമായ കൈവല്യമാണെന്നു വൈദികമഹർഷിമാർ സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ടു്. സകലവിധത്തിലുള്ള അനർത്ഥങ്ങളും നീങ്ങി ജീവൻ പരമാനന്ദസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മമായി പ്രകാശിക്കുകയാണ് കൈവല്യം. അതു നേടുന്നതിന് അനേകം മാർഗ്ഗങ്ങറം ഉണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ പ്രാധാന്യം ബ്രഹ്മവിദ്യയ്ക്കാണെന്ന് ഉപനിഷത്തുകറം ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു. അവിദ്യാകല്പിതങ്ങളായ ജീവേശ്വരജഗദ്ഭേദങ്ങളെ നിഷേധിച്ച് ഏകവും, പൂർണ്ണവും, അദ്വൈതവുമായ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ജ്ഞാനമാണ് ബ്രഹ്മവിദ്യ. ഗുരുക്കന്മാരെ ശരണം പ്രാപിച്ച് അവരിൽനിന്ന് വേദാന്തവാക്യോപദേശങ്ങറം ശ്രവിച്ച് ബ്രഹ്മതത്ത്വത്തെ ബോധിക്കുമ്പോഴാണ് ബ്രഹ്മവിദ്യ അതിൻെറ പൂർണ്ണനിലയിലെത്തുന്നതു്.

സാധാരണമനുഷ്യനു 'ഞാൻ ദേഹ'മാണെന്നനുഭവപ്പെടുന്നതുപോലെ, ജ്ഞാനിക്കു് 'ഞാൻ മൂന്നവസ്ഥകൾക്കും മൂന്നു കാലങ്ങൾക്കും അതീതമായി, സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായി വിളങ്ങുന്ന ബ്രഹ്മ'മാണെന്നനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭൂതിയാണു് ശരിയായ ബ്രഹ്മവിദ്യ. പക്ഷേ ഇങ്ങനെയുള്ള അനുഭവം ഉത്തമാധികാരികൾക്കു മാത്രമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു. അതുകൊണ്ടു് ശ്രുതികൾ മദ്ധ്യമാധികാരികളെയും കനിഷ്ഠാധികാരികളെയുമുദ്ദേശിച്ചു് ഉപാസനാമാർഗ്ഗംകൂടി ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ഉപാസനം എന്ന പദത്തിനു ധ്യാനം എന്നാണു് സാമാന്യാർത്ഥം. ശാസ്ത്രവിധിയനുസരിച്ചു് ഇഷ്ടവസ്തുവിലുള്ള ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ശ്രദ്ധയോടുകൂടി നിരന്തരം ധ്യാനിക്കുന്നതു് ഉപാസനമാകുന്നു. ഉപാസനയ്ക്കുവേണ്ടി മഹർഷീശ്വരന്മാർ അനേകം വേദസൂക്തങ്ങൾ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയിൽവെച്ചെല്ലാം പ്രഥമസ്ഥാനം പ്രണവത്തിനാണു് നല്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. പ്രണവത്തെ നിരന്തരം ധ്യാനിക്കുന്നതാണു് പ്രണവോപാസന.

പ്രണവത്തിന്റെ സ്വരൂപം 'ഓം' എന്നാകുന്നു. രക്ഷിക്കുക എന്നർത്ഥമുള്ള 'അവ' ധാതുവിൽനിന്നുണ്ടായ ഒരു രൂപമാണു് ഇതു്. സംസാരദുഃഖത്തിൽനിന്നും സാധകനെ, ജാപകനെ, രക്ഷിക്കുന്നതു് എന്ന അർത്ഥം ഓംകാരശബ്ദത്തിനു പറയാം. താരകമെന്നും പ്രണവമെന്നും രണ്ടു പര്യായ ശബ്ദങ്ങൾകൂടി ഓങ്കാരത്തിനുണ്ടു്. സംസാരസാഗരത്തെ തരണം ചെയ്യിക്കുന്നതു്-കടത്തിവിടുന്നതു്-എന്നു താരകശബ്ദത്തിനും, ഈശ്വരനെ പ്രകർഷേണനുതിക്കുന്നതു്—സ്തുതിക്കുന്നതു്—എന്നു പ്രണവശബ്ദത്തിനും അർത്ഥം പറയാം. ഓങ്കാരം സൃഷ്ടിക്കുമുമ്പുതന്നെ ബ്രഹ്മാവിന്റെ കണ്ഠത്തിൽനിന്നു പുറപ്പെട്ട ഒരു ദിവ്യശബ്ദമാ

ണെന്നും അതിനാൽ അതു മംഗളവാചകമായിത്തീർന്നു എന്നും സ്മൃതികളിൽ കാണുന്നു. ഓംകാരം ശബ്ദബ്രഹ്മമാണെന്നും നിത്യമായ അതു് പ്രപഞ്ചത്തിൻെറ മൂലകാരണമാണെന്നുംകൂടി സ്മൃതിപുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

''സൃഷ്ടിക്കു മുമ്പു് ഒരേ ഒരു വേദമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളു. അതാണു് സർവ്വാങ്മയമായ പ്രണവം.'' എന്നു വേദത്തിലും ശ്രുവിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രണവം നിത്യമാണു്, അതിൻെറ യഥാർത്ഥസ്വരൂപം പരയാകുന്നു. ആ പര പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമ, വൈഖരി എന്നിങ്ങനെ വിവർത്തിച്ചു് ശബ്ദപ്രപഞ്ചമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നതായി ശബ്ദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

പ്രണവം ബ്രഹ്മത്തിൻെറ വാചകവും ബ്രഹ്മം അതിൻെറ വാച്യവുമാണു്. വാച്യവാചകങ്ങൾക്കു തമ്മിൽ ഭേദമില്ലാത്തതിനാൽ വാച്യമായ ബ്രഹ്മത്തെ വാചകമായ ഓങ്കാരമായി ഉപാസിക്കുവാൻ വേദം വിധിക്കുന്നു. 'ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ' എന്നു ഗീതയിലും 'ഓമിത്യേതദക്ഷരമിദം സർവ്വം' എന്നു മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിലും ബ്രഹ്മത്തെ ഓങ്കാരരൂപത്തിൽ വർണ്ണിച്ചുകാണുന്നു. 'വേദത്തിൽ വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ക്രിയകളെല്ലാം നശ്വരങ്ങളായ ഫലങ്ങളെയാണു് കൊടുക്കുന്നതു്, അതുകൊണ്ടു കർമ്മകാണ്ഡരൂപമായ വേദഭാഗവും നശ്വരമാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രണവമാകട്ടെ നിത്യമായ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തെ ബോധിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് അതനശ്വരമാണെന്നു് ബ്രഹ്മാവു പറഞ്ഞതായി മനുവും സ്മരിക്കുന്നു. ആദ്യം 'പ്രണവരൂപമായ ഒരു വേദമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളു. പിന്നീടു് പുരൂരവസ്സു് ആ വേദത്തെ ഋക്കു്, യജുസ്സു്, സാമം എന്നു

മൂന്നായി വിഭജിച്ചു.' എന്നു് ഭാഗവതം ഒൻപതാം സ്കന്ധത്തിൽ പ്രസ്താവമുണ്ടു്. ഇത്രയും പ്രതിപാദിച്ച തിൽനിന്നു് ഓംകാരം സർവ്വവേദമയവും ബ്രഹ്മ സ്വരൂപപ്രകാശവും നിത്യവുമാണെന്നു് മനസ്സിലാ ക്കാമല്ലോ.

'ഓങ്കാരത്തിൽ അകാരം, ഉകാരം, മകാരം എന്നു മൂന്നക്ഷരങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. അവയിൽ അകാരം ഋഗ്വേദവും, ഉകാരം യജുർവേദവും, മകാരം സാമവേദ വുമാകുന്നു,' എന്നാണു് പത്മപുരാണം അഭിപ്രായപ്പെ ടുന്നതു്. വേദം വൃക്ഷവും അതിന്റെമൂലം പ്രണവവും ആകുന്നു. വേദം വിധിച്ചിട്ടുള്ള സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേ ക്ഷിച്ചു് പ്രണവസ്വരൂപംമാത്രം അനുസന്ധാനം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരമഹംസസന്ന്യാസിയെ 'വൃക്ഷ മൂലി' എന്നപേരിൽ സ്മൃതികൾ പുകഴ്ത്തിക്കാണുന്നു. വേദ മാകുന്നവൃക്ഷത്തിന്റെ മൂലത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നവൻ എന്നാണു് അതിനർത്ഥം.

ഇരുപുറവും വരു, മാറ, വസ്ഥയെപ്പു—
ത്തൊരു കൊടി വന്നു പടർന്നുയർന്നുമേവും
തരുവിനടിയ്ക്കു തപസ്സുചെയ്തു വാഴും
നരനു വരാ നരകം നിനച്ചിടേണം.

എന്നു് ശ്രീ നാരായണഗുരുസ്വാമികൾ ആത്മോപദേശ ശതകത്തിൽ പ്രണവാഭ്യാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു. ജ്യോതിഷം,കല്പം, നിരുക്തം,ശിക്ഷ, വ്യാകരണം, ഛന്ദസ്സു് ഈ നിലയിലുള്ള ആറംഗങ്ങൾ മുളച്ചു വളർന്നു പന്തലിച്ചുനില്ക്കുന്ന വേദമാകുന്ന വൃക്ഷ ത്തിന്റെ അടിഭാഗ (മൂലമാകുന്ന) പ്രണവത്തെ ആശ്ര യിച്ചു തപസ്സുചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യനു മേലിൽ ദുഃഖമുണ്ടാവുകയില്ലെന്നു് ആത്മോപദേശശതകത്തി

ലൂടെ ആ പരമാചാര്യൻ പ്രഖ്യാപിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്. ഈ പ്രസ്താവം മോക്ഷസാധന സാമഗ്രികളിൽ പ്രണവാഭ്യാസത്തിനുള്ള മേന്മയാണല്ലോ എടുത്തു കാണിക്കുന്നതു്. സാധകസന്ന്യാസി മൂന്നു് സന്ധ്യകളിലും പ്രണവം ജപിക്കുകയും അതിന്റെ അർത്ഥത്തെ ചിന്തിക്കുകയും വേണം. ''പ്രണവം ഈശ്വരന്റെ വാചകമാകുന്നു. അതു ജപിക്കുകയും അതിന്റെ അർത്ഥം ഭാവനചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ സമാധി സിദ്ധിക്കും.'' എന്നു പാതഞ്ജലയോഗദർശനം ഉപദേശിക്കുന്നു. പ്രണവത്തെ വൈദികം, യൗഗികം, താന്ത്രികം തുടങ്ങി പല സമ്പ്രദായത്തിലും സാധകന്മാർ ഉപാസിച്ചുവരുന്നു. പരിശുദ്ധമായ ഈ മന്ത്രത്തിന്റെ ഋഷി ബ്രഹ്മാവും ഛന്ദസ്സു ഗായത്രിയും, ദേവത പരമാത്മാവുമാണു്. സന്ന്യാസിമാർ വൈദികരീതിയിലോ, യൗഗികരീതിയിലോ ആണു് പ്രണവം ഉപാസിക്കുക. പ്രണവാഭ്യാസത്തിന്റെ ഫലം മനസ്സിനെ ബ്രഹ്മാകാരമാക്കിത്തീർക്കുകയാകുന്നു. മനുഷ്യമനസ്സു് എപ്പോഴും പ്രപഞ്ചവിഷയത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ചിന്ത അടങ്ങുന്ന സമയം ഉറക്കം ആയിരിക്കും അനുഭവപ്പെടുക. ഇങ്ങനെയുള്ള മനസ്സിൽ ഈശ്വരചിന്ത അങ്കുരിക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതുകൊണ്ടു പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നെടുത്തു് അതിനെ ഈശ്വര സ്വരൂപമായി സങ്കല്പിച്ചു് ഉറപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രപഞ്ചചിന്ത ക്രമേണ കുറയുകയും, അതോടുകൂടി ഈശ്വരചിന്ത വർദ്ധിച്ചു് മനസ്സു് ഈശ്വരാകാരമായി പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രണവത്തെ ഈശ്വരസ്വരൂപമായി ചിന്തിച്ചു് മനസ്സിനെ ഈശ്വരനിലേയ്ക്കു് തിരിക്കുന്ന പരിശീലനമാണു് പ്രണവാഭ്യാസം. ഈശ്വരൻ പൂർണ്ണനും നിരാകാരനും ആണെങ്കിലും അപൂർണ്ണവും അനേകാകൃതിയുമായ പ്രപഞ്ചത്തിലൂടെയാണു് പ്രകാ

ശിക്കുന്നതു്. പക്ഷേ പ്രപഞ്ചവടിവിൽ സ്ഫുരിക്കുന്ന ഈശ്വരനെ വിസ്മരിച്ചു് പ്രപഞ്ചത്തെ മാത്രം കാണുന്ന സ്വഭാവമാണു് ജീവനുള്ളതു്. വേദാന്തദൃഷ്ടിയിൽ ഈ പ്രപഞ്ചം ഈശ്വരന്റെ ഉപാധിയാണു്. സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നു മൂന്നു ഘടകങ്ങൾ ഈ ഉപാധിയിലുണ്ടു്. നാനാതരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന അനേക കോടി ബ്രഹ്മാണ്ഡങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ട പ്രപഞ്ചം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു് വിഷയമായതിനാൽ അതിനു സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചമെന്നു പേരുണ്ടായി. പ്രപഞ്ചം പഞ്ചഭൂതങ്ങൾചേർന്നുണ്ടായതായി ഭാരതീയതത്വചിന്തകന്മാർ സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അഞ്ചു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ടാണല്ലോ നാം പ്രപഞ്ചത്തെ അറിയുന്നതു്. ആ അറിവു വച്ചുകൊണ്ടു പ്രപഞ്ചത്തിനു അഞ്ചു ഘടകങ്ങളുണ്ടെന്നു നാം തീരുമാനിച്ചു. അവയിൽ ശ്രോത്രേന്ദ്രിയം ശബ്ദത്തേയും, ത്വഗിന്ദ്രിയം സ്പർശത്തെയും, നേത്രേന്ദ്രിയം രൂപത്തേയും, രസനേന്ദ്രിയം രസത്തേയും, ഘ്രാണേന്ദ്രിയം ഗന്ധത്തേയുമാണു് ഗ്രഹിക്കുന്നതു്. ഈ ശബ്ദാദി ഗുണങ്ങൾ തന്നെയാണു് പ്രപഞ്ചരൂപത്തിൽ നമുക്കു് അനുഭവപ്പെടുന്നതെന്നു് സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ശബ്ദാദിവിഷയങ്ങൾ ഗുണങ്ങളാണെന്നും അവസ്ഥാവലംബമായി ചില പദാർത്ഥങ്ങൾകൂടി ഉണ്ടെന്നും ഊഹിച്ചറിഞ്ഞു് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മൂലപദാർത്ഥങ്ങളായി പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ നാം സ്വീകരിച്ചു. അവയാണു് ആകാശം, വായു, അഗ്നി. ജലം, ഭൂമി, എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന അഞ്ചു പദാർത്ഥങ്ങൾ. പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ തനിസ്വരൂപം അതിസൂക്ഷ്മമായതിനാൽ സ്ഥൂലദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമാകുകയില്ല, ആ സൂക്ഷ്മ പദാർത്ഥങ്ങൾ മാത്രാവ്യത്യാസം അനുസരിച്ചു് ഇടകലർന്നു് മിശ്രവസ്തുക്കളായിത്തീരുമ്പോഴാണു് ഇന്ദ്രിയഗോചരങ്ങളായിത്തീരുന്നതു്. പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ മാത്രാഭേദമനുസ

രിച്ചുള്ള ഇടകലർപ്പിനു് ''പഞ്ചീകരണം'' എന്നു വേദാന്തശാസ്ത്രത്തിൽ നാമകരണംചെയ്തിരിക്കുന്നു. നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്ന സ്ഥൂലമായ ഈ ഭൂലോകം ഭൂമിതത്വത്തിൻെറ തന്മാത്രകൾ പകുതിയും ബാക്കി നാലു ഭൂതങ്ങളുടെ എട്ടിൽ ഒരു ഭാഗം വീതമുള്ള തന്മാത്രകൾപകുതിയും കൂടികലർന്നുണ്ടായതാണു്. ഇതുപോലെ ഈ സ്ഥൂല പ്രപഞ്ചത്തിലെ ജലത്തിൽ ജലത്തിൻെറ തന്മാത്രകൾ പകുതിയും ബാക്കി ഭൂതങ്ങളുടെ തന്മാത്രകൾ എല്ലാംകൂടി പകുതിയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. ഇതേ വിധത്തിൽ അഗ്നി, വായു, ആകാശം തുടങ്ങിയ സ്ഥൂലഭൂതങ്ങളുടെ സ്വരൂപവും ഊഹിച്ചറിയേണ്ടതാണു്. ഇങ്ങനെ സ്ഥൂലഭൂതങ്ങൾ ചേർന്നുണ്ടായ ഈ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചം ഈശ്വരൻെറ സ്ഥൂല ശരീരമാകുന്നു. സ്ഥൂലോപാധിയിൽ കൂടി പ്രകാശിക്കുന്ന ഈശ്വരനാണു് വിരാഡ്രൂപനെന്നും വിശ്വരൂപനെന്നും, വൈശ്വാനരനെന്നും പല പേരുകളിൽ വർണ്ണിക്കപ്പെടുന്നതു്. വിശേഷരൂപത്തിൽ-നാനാരൂപത്തിൽ – വിരാജിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് പ്രപഞ്ചോപാധികനായ ഈശ്വരനു് വിരാട്ടെന്നു പേരു സിദ്ധിച്ചതാണു്.

ഇതുപോലെ പഞ്ചീകരിക്കാത്ത–മററു ഭൂതങ്ങളോടിടകലരാത്ത–പഞ്ചഭൂതതന്മാത്രകളുടെ സമാഹാരം സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചമാകുന്നു. സമഷ്ടിരൂപമായ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, സമഷ്ടിപ്രാണൻ, സമഷ്ടിമനസ്സു്, സമഷ്ടിബുദ്ധി തുടങ്ങിയവചേർന്ന സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചം ഈശ്വരൻെറ സൂക്ഷ്മശരീരമാണു്. ഈ സൂക്ഷ്മശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന–സൂക്ഷ്മശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചു നിൽക്കുന്ന-ഈശ്വരൻ ഹിരണ്യഗർഭൻ എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധനാണു്. ജ്ഞാനശക്തിയുള്ളവൻ എന്നു് ഹിരണ്യഗർഭപദത്തിനു് അർത്ഥംപറയാം. ജ്ഞാനമെന്നു ഹിരണ്യശബ്ദത്തിനർത്ഥം

ശ്രുതികളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഹിരണ്യഗർഭൻ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തെ മുഴുവൻ അറിയുന്നതുകൊണ്ടു് ആ പേരു് അന്വർത്ഥമാണു്. ഹിരണ്യഗർഭനു സൂത്രാത്മാവു്, പ്രാണൻ എന്നു രണ്ടു പേരുകൾകൂടിയുണ്ടു്. മാലയിൽചരടെന്നതുപോലെ പ്രപഞ്ചത്തിൽ അനുസ്യൂതമായി നിലകൊള്ളുന്നതുകൊണ്ടു് സൂത്രാത്മാവെന്നും ക്രിയാശക്തിക്കിരിപ്പിടമായതുകൊണ്ടു പ്രാണനെന്നും കൂടി പേരു് വന്നുചേർന്നു. സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചത്തിനും ഒരു കാരണംഉണ്ടു്. അതാണു്, പ്രകൃതി, പ്രധാനം, മായ, ഈശ്വരശക്തി മുതലായ നാനാപേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈശ്വരന്റെ കാരണശരീരം. ഇതു് എല്ലാററിനും കാരണമായതിനാൽ പ്രകൃതി എന്നും എല്ലാററിനേയും ധരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രധാനം എന്നും ഈശ്വരനിൽ പ്രപഞ്ചരൂപം തോന്നിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ മായ എന്നും ഈശ്വരന്റെ സൃഷ്ടി, സ്ഥിതി, സംഹാരാദിലീലകൾക്കു് ഉപാദാനകാരണമായിരിക്കുന്നതിനാൽ ഈശ്വരശക്തി എന്നും പറയപ്പെടുന്നു. കാരണശരീരം ത്രിഗുണാത്മകമാണു്. കിനാവും ഉണർവ്വും സുഷുപ്തിയിൽ അടങ്ങുന്നതു പോലെ, സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചവും സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചവും ഈ കാരണശരീരത്തിൽ അടങ്ങുന്നു. ഇന്ദ്രജാലക്കാരനിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മോഹനശക്തിപോലെയും വിശ്വാമിത്രൻ മുതലായ യോഗികളിൽ അടങ്ങിയിരുന്ന യോഗശക്തിപോലെയും നിർഗ്ഗുണനും നിരാകാരനും സത്യസ്വരൂപനുമായ ഈശ്വരനിൽ പ്രപഞ്ചത്തെയുല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ഒരു ശക്തിയുണ്ടു് എന്നു കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതാണു് ഈശ്വരന്റെ കാരണശരീരം. കാരണശരീരമാകുന്ന ഉപാധിയിൽകൂടി പ്രകാശിക്കുന്ന ഈശ്വരനു് അവ്യയൻ, സർവ്വാന്തര്യാമി, ദേവൻ, അവ്യാകൃതൻ, വിശ്വകാരണം മുതലായ പല

പേരുകളുണ്ട്. നാശമില്ലാത്തതിനാൽ അവ്യയനെന്നും, സർവ്വപ്രാണികളുടേയും ഹൃദയത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് അവയുടെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികൾക്കും പ്രേരണനല്കുന്നതിനാൽ സർവ്വാന്തര്യാമിയെന്നും, എപ്പോഴും പ്രകാശിക്കുന്നതിനാൽ ദേവനെന്നും, രൂപമില്ലാത്തതിനാൽ അവ്യാകൃതനെന്നും, സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണമായതിനാൽ വിശ്വകാരണമെന്നും മററുംപലപേരുകൾ ഒരേ ഈശ്വരനു വന്നുചേർന്നിരിക്കുന്നു. വിരാട്ടിനു മൂർത്തമെന്നും ഹിരണ്യഗർഭന് അമൂർത്തമെന്നും, കാരണശരീരാഭിമാനിയായ ഈശ്വരന് അവ്യാകൃതൻ എന്നും കൂടി നാമധേയമുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ളസ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണോപാധികളോടു ചേരാത്ത പൂർണ്ണവും നിർഗ്ഗുണവും ഭേദരഹിതവുമായ ഈശ്വരചൈതന്യമാണ് വേദാന്തശാസ്ത്രപ്രസിദ്ധമായ നിർഗ്ഗുണബ്രഹ്മം. അതിന് ഈശ്വരസാക്ഷിയെന്നും പേരുണ്ട്. എല്ലാററിനും അധിഷ്ഠാനമായി, എല്ലാററിനേയും പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ ബ്രഹ്മത്തിന് ഉപാധിവശാൽ സ്ഥൂലാദി നാലു ഭാവങ്ങൾ വന്നുചേർന്നതായി വ്യവഹരിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ഥൂലഭാവം വിരാട്ടും, സൂക്ഷ്മഭാവം ഹിരണ്യഗർഭനും. കാരണഭാവം ഈശ്വരനും, സാക്ഷിഭാവം നിർഗ്ഗുണബ്രഹ്മവും ആണ്. അതുപോലെ ഈശ്വരവാചകമായ പ്രണവത്തിനും നാലു ഭാവമുണ്ട്. അകാരം, ഉകാരം, മകാരം അമാത്രം (അർദ്ധമാത്ര) ഇതാണ് ആ നാലു ഭാവങ്ങൾ. അകാരം വിരാട്ടിനേയും, ഉകാരം ഹിരണ്യഗർഭനേയും, മകാരം ഈശ്വരനേയും, അമാത്ര നിർഗ്ഗുണബ്രഹ്മത്തേയും കുറിക്കുന്നു എന്നാണ് സങ്കല്പം. അതുപോലെ ഈശ്വരന്റെ വ്യഷ്ടിഭാവമായ ജീവനും നാലവസ്ഥകളുണ്ടല്ലോ. ജാഗ്രദവസ്ഥാരൂപമായ സ്ഥൂലശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ജീവൻ വിശ്വനും, സ്വപ്നാവസ്ഥാരൂപമായ

സൂക്ഷ്മശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ജീവൻ തൈജസനും, സുഷുപ്ത്യവസ്ഥാരൂപമായ കാരണശരീരത്തെ ഞാനെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ജീവൻ പ്രാജ്ഞനും ഈ മൂന്നു ശരീരത്തേയും വിട്ടു തുര്യാവസ്ഥാരൂപമായി പ്രകാശിക്കുന്ന ജീവൻ അവസ്ഥാത്രയസാക്ഷിയായ കൂടസ്ഥചൈതന്യവും ആണല്ലോ. സ്ഥൂലശരീരത്തിൽ അഭിമാനരൂപത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് വിശ്വനെന്നും, തേജോമയവും സൂക്ഷ്മശരീരാത്മകവുമായ അന്തഃകരണത്തോടു ചേർന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ തൈജസനെന്നും, സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മശരീരങ്ങൾക്കു് ഉപാദാനകാരണമായ അജ്ഞാനത്തേയും അതിൽനിന്നുണ്ടായ വികാരങ്ങളേയും അവഭാസിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അസ്പഷ്ടമായ കാരണോപാധിയിൽക്കൂടി പ്രകാശിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രജ്ഞാരൂപമായ ചൈതന്യത്തിനു പ്രാധാന്യം ഉള്ളതുകൊണ്ടും പ്രാജ്ഞനെന്നും, നിരുപാധികവും നിർവ്വികാരവുമായി പ്രകാശിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് കൂടസ്ഥനെന്നും ഉള്ള പേരു് ജീവചൈതന്യത്തിനു വന്നുചേർന്നതാണു. ജീവന്റെ ശരീരോപാധികൾ മൂന്നും വ്യഷ്ടിരൂപത്തിലും ഈശ്വരന്റെ ശരീരോപാധികൾ മൂന്നും സമഷ്ടിരൂപത്തിലും വിളങ്ങുന്നു. ഒപ്പാവു് മാവു് മുതലായവ വ്യഷ്ടിയ്ക്കും, വൃക്ഷം സമഷ്ടിക്കും ഉദാഹരണമാണു്. വ്യഷ്ടിക്കു സമഷ്ടിയിൽനിന്നു മാറി സ്വതന്ത്രമായ ഒരു സത്തയില്ല. അതുകൊണ്ടു് സമഷ്ടിരൂപത്തിൽത്തന്നെ വ്യഷ്ടിസ്വരൂപത്തെ മനസ്സിലാക്കണം. ഈ ദൃഷ്ടിയിൽ സർവ്വജീവജാലങ്ങളും സമഷ്ടിരൂപത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്ന ഈശ്വരനാണെന്നു സാധകന്മാർ ഗ്രഹിക്കണം. ഇപ്രകാരം മനസ്സിലാക്കി വ്യഷ്ടിസ്ഥൂലശരീരോപാധികനായ വിശ്വനെ സമഷ്ടിസ്ഥൂലശരീരോപാധികനായ വിരാട്ടിലും വ്യഷ്ടിസൂക്ഷ്മശരീരോപാധികനായ തൈജസനെ സമഷ്ടിസൂക്ഷ്മശരീരോപാധികനായ ഹിരണ്യഗർഭ

നിലും വ്യഷ്ടികാരണശരീരോപാധികനായ പ്രാജ്ഞനെ സമഷ്ടികാരണശരീരോപാധികനായ അവ്യാകൃതനെന്നു് അറിയപ്പെടുന്ന ഈശ്വരനിലും, വ്യഷ്ടിശരീരോപാധികൾ മൂന്നിനും അധിഷ്ഠാനവും സാക്ഷിയും ആയി പ്രകാശിക്കുന്നകൂടസ്ഥചൈതന്യത്തെ സമഷ്ടിശരീരോപാധികൾമൂന്നിനും അധിഷ്ഠാനവും സാക്ഷിയുമായി വിളങ്ങുന്ന നിരുപാധികബ്രഹ്മചൈതന്യത്തിലും ഭാവനാരൂപത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് താൻ നിരുപാധികവും നിർഗ്ഗുണവുമായ ആ ബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നു ദൃഢമായി ഉറപ്പുവരുത്തി ധ്യാനിച്ച് സമാധി പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള വഴിയാണു് പ്രണവചിന്തയിലുള്ളതു്.

ഓംകാരം ബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നു് ഒന്നാമതായി വിശ്വസിക്കണം. ബ്രഹ്മം വിശ്വവിരാഡ്രൂപത്തിൽ സ്ഥൂലമായും, തൈജസഹിരണ്യഗർഭരൂപത്തിൽ സൂക്ഷ്മമായും, പ്രാജ്ഞാവ്യാകൃതരൂപത്തിൽ കാരണമായും, കൂടസ്ഥചൈതന്യബ്രഹ്മരൂപത്തിൽ ഉപാധിരഹിതമായും വിളങ്ങുന്നതുപോലെ, ഓംകാരവും അകാരരൂപത്തിലും ഉകാരരൂപത്തിലും മകാരരൂപത്തിലും അമാത്രാരൂപത്തിലും പ്രകാശിക്കുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ അകാരം വിശ്വനും വിരാട്ടും, ഉകാരം തൈജസനും ഹിരണ്യഗർഭനും, മകാരം പ്രാജ്ഞനും ഈശ്വരനും, അമാത്ര കൂടസ്ഥചൈതന്യവും ബ്രഹ്മവും ആണെന്നു സങ്കല്പിച്ച് അകാരം ഉകാരത്തിലും, ഉകാരം മകാരത്തിലും, മകാരം അമാത്രയിലും ലയിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്തു് അമാത്രാരൂപമായ ബ്രഹ്മം കൂടസ്ഥചൈതന്യരൂപമായ താൻതന്നെയാണെന്നു ചിന്തിച്ച് അമാത്രയിൽ അന്തഃകരണത്തെ ലയിപ്പിക്കുമ്പോൾ സാധകനായ മുമുക്ഷുവിനു് ലയസമാധി സിദ്ധിക്കുന്നതാണു്.

പ്രണവം ഹീശ്വരം വിദ്യാത്
സർവ്വസ്യ ഹൃദി സംസ്ഥിതം
സർവ്വവ്യാപിനമോങ്കാരം
മത്വാ ധീരോ ന ശോചതി.

എന്നാണ് പ്രണവത്തെ ഈശ്വരരൂപത്തിൽ അറിഞ്ഞാലുള്ള ഫലത്തെപ്പററി ശ്രീ ഗൗഡപാദാചാര്യർ പറയുന്നത്. 'സർവ്വജീവജാലങ്ങളുടെയും സ്മരണകൾക്കാസ്പദമായ ഹൃദയത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്ന ഈശ്വരൻ ഓംകാരമാണെന്നറിയണം. ആകാശംപോലെ സർവ്വവ്യാപിയായിരിക്കുന്ന ഓംകാരസ്വരൂപമായി ഈശ്വരനെ ചിന്തിച്ചറിയുന്ന ബുദ്ധിമാൻ സംസാരദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നതല്ല.' ഈ വിവരണംവഴി പ്രണവധ്യാനം മോക്ഷത്തെ ഉളവാക്കുമെന്ന് ശ്രീ ഗൗഡപാദാചാര്യർ ഉപദേശിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇക്കാണുന്നതെല്ലാം ഓംകാരമാണെന്നും അതു ഭൂത ഭാവി വർത്തമാന കാലങ്ങളിലും നിലകൊള്ളുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ കാലങ്ങളേയും അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നതാണെന്നും ഉപക്രമിച്ചിട്ട്, ഇതെല്ലാം ആത്മസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മമാണെന്നും ആ ബ്രഹ്മത്തിന് സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം, തുര്യം (നാലാമത്തേത്) എന്നു നാലു പാദങ്ങളുണ്ടെന്നും മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തു ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. അനന്തരം ജാഗ്രദവസ്ഥ, സ്വപ്നാവസ്ഥ, സുഷുപ്ത്യവസ്ഥ ഇവ മൂന്നും പരിശോധിച്ചു നോക്കി ഈ അവസ്ഥകൾക്കെല്ലാം അധിഷ്ഠാനമായും സാക്ഷിയായും പ്രകാശിക്കുന്ന തുര്യരൂപമായ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തെ 'അചിന്ത്യം, അവ്യപദേശ്യം, ഏകാത്മപ്രത്യയസാരം, പ്രപഞ്ചോപശമം, ശാന്തം, ശിവം, അദ്വൈതം ചതുർത്ഥം മന്യന്തേ സ ആത്മാ വിജ്ഞേയഃ,' എന്ന മന്ത്രങ്ങളിലൂടെ മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തു നമുക്ക് ഉപദേശിച്ചുതരികയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതിനുശേഷം ആ ഉപനി

ഷത്തുതന്നെ ബ്രഹ്മം ഓംകാരമാണെന്നും ആ ഓംകാരത്തിൻെറ അകാരം, ഉകാരം, മകാരം എന്ന മൂന്നു മാത്രകളും ബ്രഹ്മത്തിൻെറ ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി ഈ മൂന്നവസ്ഥാരൂപത്തിലുള്ള പാദങ്ങളാണെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ട്, ഓംകാരത്തിൻെറ അമാത്ര വാക്കിനും മനസ്സിനും വിഷയമല്ലാത്ത ബ്രഹ്മത്തിൻെറ നാലാമത്തെ പാദമായ ശിവസ്വരൂപമാണെന്നും പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ട്, ഇങ്ങനെയുള്ള ഓംകാരം ബ്രഹ്മമാണ് എന്നുതന്നെ അറിയുന്നവൻ യഥാർത്ഥ ബ്രഹ്മജ്ഞാനിയായിത്തീരുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ആ ഉപദേശം ഉപസംഹരിക്കുകയാണുചെയ്യുന്നത്. അഭിധാനത്തിനു പ്രാധ്യാനം കല്പിച്ചുകൊണ്ട് ബ്രഹ്മത്തെ പ്രണവമായും അഭിധേയത്തിന് പ്രാധാന്യം കല്പിച്ചുകൊണ്ട് പ്രണവത്തെ ബ്രഹ്മമായും പ്രസ്തുത ഉപനിഷത്തു വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്. സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണരൂപത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ദൃശ്യപ്രപഞ്ചമെല്ലാം ദൃഗ്രൂപമായ ബ്രഹ്മമാണെന്നും ആ ബ്രഹ്മം പ്രണവസ്വരൂപമാണെന്നും ഉപദേശിക്കുന്ന ഉപനിഷത്ത് പ്രണവോപാസനകൊണ്ടുതന്നെ സാധകനു മോക്ഷം സിദ്ധിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്.

പ്രപഞ്ചം ഉണർവ്വ്, കിനാവ്, ഉറക്കം ഈ മൂന്നു രൂപത്തിൽമാത്രമേ നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളു. ഇതിൻെറ സ്ഥൂലരൂപം ജാഗ്രത്തും, സൂക്ഷ്മരൂപം സ്വപ്നവും കാരണരൂപം സുഷുപ്തിയും ആകുന്നു. ഈ മൂന്നവസ്ഥകളും നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഒരവസ്ഥയിൽ ആ അവസ്ഥമാത്രമേ അനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളു; മററവസ്ഥകളെക്കുറിച്ച് അറിയുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്നാൽ 'ഞാൻ ഉണർന്നു, ഞാൻ കിനാവു കണ്ടു, ഞാൻ ഉറങ്ങി,' എന്നുള്ള അനുഭവം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ട്. ഈ അനുഭവത്തെ പരിശോധിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ മൂ[illegible]സ്ഥകളും അറിയപ്പെടുന്നതായും അവയെ അറിയ

ന്ന വസ്തു (ദൃക്ക്) അവയിൽനിന്നു ഭിന്നമായി ഇരിക്കുന്ന തായും തെളിയുന്നു. ആ അറിയുന്ന വസ്തു ഒരു കാലത്തും നശിക്കാത്തതും എപ്പോഴും അറിവിൻ വടിവിലിരിക്കു ന്നതും ആണ്. ഉണർവ്വും, കിനാവും, ഉറക്കവും ഉണ്ടായി നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും ആ അവസ്ഥകളുടെ ഉണ്മ യേയും ഇല്ലായ്മയേയും ആ വസ്തു അറിയുന്നുമുണ്ട്. ആ നി ത്യമായ വസ്തു 'ഞാൻ, ഞാൻ' എന്നിങ്ങനെയുള്ള അനുഭവത്തിന് അവലംബമായി നിരന്തരം നില്ക്കൊ ള്ളുന്ന അവസ്ഥാത്രയസാക്ഷിയാണ്. തുര്യം എന്ന പേരിൽ മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന ബ്രഹ്മത്തിന്റെ നാലാം പാദം ഞാനെന്ന അനു ഭവത്തിനു ലക്ഷ്യമായി നില്ക്കുന്ന ഈ സാക്ഷിചൈതന്യ മാണ് എന്നു സംശയം കൂടാതെതന്നെ അനുഭവത്തെ മുൻ നിർത്തി നിശ്ചയിക്കുവാൻ വിചാരശീലന്മാർക്കെല്ലാം കഴിയും. പ്രണവത്തിന്റെ അമാത്ര ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന തും ഈ സാക്ഷിസ്വരൂപത്തെത്തന്നെയാണ്. വരസ്തുവ ത്തിൽ ഏകവും നിരവയവവും ആയ ബ്രഹ്മത്തിനു നാലു പാദം എന്നല്ല ഒരു പാദം പോലും ഇല്ല. എന്നാൽ സാധകന്മാരുടെ അനുഭവത്തെ പരിശോധിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി നാലു പാദങ്ങൾ കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണെന്നു പ്രത്യേകം ഓർക്കണം. സ്ഥൂലമായ ജാഗ്രദനുഭവത്തിൽ നിന്ന് സൂക്ഷ്മമായ സ്വപ്നത്തിലേയ്ക്കും അവിടെനിന്ന് അവ്യക്തവും കാരണരൂപവുമായ സുഷുപ്തിയിലേയ്ക്കും സാധകന്റെ ബുദ്ധിയെ തിരിച്ചുവിട്ട് ആ അവസ്ഥ കളുടെ സാക്ഷിസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിലെത്തിയ്ക്കുവാ നാണ് ബ്രഹ്മത്തിനു നാലു പാദങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉപ നിഷത്തുകൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആധുനിക മനഃശാസ്ത്ര ജ്ഞന്മാർ സബോധാവസ്ഥയായ ജാഗ്രത്തും, ഉപബോ ധാവസ്ഥയായ സ്വപ്നവും അബോധാവസ്ഥയായ സുഷുപ്തിയും മാത്രമേ പരിശോധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുള്ളു.

എന്നാൽ പ്രാചീന ഭാരതീയർ ബോധാതീതമായ തുര്യാവസ്ഥയിലെത്തി അതു നിത്യവും, പൂർണ്ണവും, സത്യവും ആണെന്നും മററു മൂന്നവസ്ഥകളും അതിൽ കൽപ്പിതങ്ങളാണെന്നും ഉള്ള പരമാർത്ഥം സ്വാനുഭവത്തെ മുൻനിർത്തി പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ട് വർഷസഹസ്രങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ജിജ്ഞാസു സ്നാനാദികൾകൊണ്ടു ശരീരശുദ്ധിവരുത്തി ആചാര്യനെ നമസ്കരിച്ച് ഈശ്വരസ്മരണയോടുകൂടി മൂന്നുസന്ധ്യകളിലും ഏകാന്തമായ സ്ഥലത്ത് ആസനം ബന്ധിച്ച് വടക്കോട്ടഭിമുഖമായി ഇരുന്ന് ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി പ്രണവമന്ത്രം ഉപാസിക്കേണ്ടതാണ്. ആ മന്ത്രത്തിന്റെ ദ്രഷ്ടാവായ ബ്രഹ്മാവിനെ ശിരസ്സിലും അതിന്റെ ഛന്ദസ്സായ ഗായത്രിയെ മുഖത്തും അതിന്റെ ദേവതയായ പരമാത്മാവിനെ ഹൃദയത്തിലും സങ്കല്പിച്ച് ഗുരൂപദേശമനുസരിച്ച് പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കണം. ആ ദിവ്യമന്ത്രം ബ്രഹ്മസ്വരൂപമാണെന്നു പൂർണ്ണമായി നിശ്ചയിച്ച് വ്യഷ്ടിരൂപത്തിലും സമഷ്ടിരൂപത്തിലും പ്രകാശിക്കുന്ന അകാരം വിശ്വനും വിരാട്ടുമാണെന്നു ചിന്തിക്കണം. ആ അകാരം ജാഗ്രദവസ്ഥയെ ആണല്ലോ സൂചിപ്പിക്കുന്നതു്. അനന്തരം വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിജാഗ്രത്സ്വരൂപമായ വിശ്വനും വിരാട്ടും, വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിസ്വപ്നസ്വരൂപനായ തൈജസനും ഹിരണ്യഗർഭനുമാകുന്ന ഉകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കണം. ആ സങ്കല്പം ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ആ ഉകാരരൂപമായ സ്വപ്നാവസ്ഥ മുഴുവനും വ്യഷ്ടിസമഷ്ടി സുഷുപ്തിരൂപമായ പ്രാജ്ഞനും അവ്യാകൃതനുമാകുന്ന മകാരത്തിൽ അടങ്ങിയതായി ഭാവന ചെയ്യണം. ആ ഭാവനയും ഉറച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ആ മകാരവും അതു പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന പ്രാജ്ഞനും അവ്യാകൃതനും വ്യഷ്ടിസമഷ്ടിതുര്യരൂപമായ കൂടസ്ഥചൈതന്യവും

ബ്രഹ്മചൈതന്യവുമാകുന്ന അമാത്രയായ ബിന്ദുവിൽ ലയിച്ചതായി ധ്യാനിച്ച്, ആ കൂടസ്ഥചൈതന്യമായ താൻ ബ്രഹ്മമാണെന്ന നിരന്തരം ചിന്തിച്ച്, മനസ്സ് ആ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തിൽ ലയിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങനെയാണ് പ്രണവോപാസനയുടെ സാമാന്യസ്വരൂപം ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഓംകാരത്തെ ബ്രഹ്മമായും അതിൻെറ മാത്രകളെ ബ്രഹ്മത്തിൻെറ പാദങ്ങളായും ഒന്നാമതായി നിശ്ചയിക്കണം. പിന്നീട് ഓംകാരസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൻെറ ജാഗ്രത്സ്വപ്നസുഷുപ്തിരൂപങ്ങളായ അകാരഉകാരമകാരപാദങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ യഥാക്രമം ലയിപ്പിച്ച് അമാത്രാരൂപമായ സാക്ഷിചൈതന്യത്തിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ചാൽ പിന്നെ ഒന്നും ചിന്തിക്കേണ്ടതില്ല.

യുഞ്ജീത പ്രണവേ ചേതഃ പ്രണവോ ബ്രഹ്മനിർഭയം
പ്രണവേ നിത്യയുക്തസ്യ ന ഭയം വിദ്യതേ ക്വചിത്.

എന്ന് മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്കാരികയിൽ പ്രണവോപാസനയുടെ സ്വരൂപം പ്രതിപാദിച്ചു കാണുന്നു. 'പ്രണവം അഭയമായ ബ്രഹ്മമാണ്. ആ പ്രണവത്തിൽ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കി വെയ്ക്കണം. അങ്ങനെ എപ്പോഴും പ്രണവത്തിൽ മനസ്സുറച്ചിരിക്കുന്ന മനുഷ്യന് ഒരു തരത്തിലുമുള്ള ഭയംഒരിക്കലും ഉണ്ടാകുകയില്ല.' എന്നാണ് ഈ കാരികയുടെ അർത്ഥം. ഇപ്രകാരം സാധനചെയ്യുന്ന വ്യക്തിക്കു് പല അനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അതെല്ലാം ഗുരുവിൻെറ സന്നിധിയിൽ അറിയിച്ച് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ആജ്ഞാനുസരണം സാധന ചെയ്തുകൊള്ളേണ്ടതാണ്. ഇവിടെ പ്രണവചിന്തയുടെ സാമാന്യരൂപമേ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളു. കൂടുതൽ അറിയണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവർ മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തു മുതലായ പ്രമാണങ്ങളും സദ്ഗുരുക്കന്മാരും വഴിയായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.



രണ്ട്

യോഗമാർഗ്ഗം

പ്രണവോപാസന എന്ന പദത്തിനു പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരനെ ഉപാസിക്കുക എന്നാണർത്ഥം. അടുത്തിരിക്കുക, ഐക്യപ്പെടുക, ആരാധിക്കുക, ധ്യാനിക്കുക എന്നിങ്ങനെ പല അർത്ഥങ്ങളും ഉപാസനയ്ക്കുണ്ട്. ഉപാസകനായ ജീവൻ ഉപാസ്യനായ ഈശ്വരനോടു ചേർന്നിരിക്കുന്നതിനും അങ്ങനെ ഇരിക്കുന്നതിനുള്ള ധ്യാനാദിസാധനസാമഗ്രികൾക്കും ഉപാസന എന്ന പേരു പറയാവുന്നതാണ്. അജ്ഞാനം നിമിത്തം ദേഹാഭിമാനം കൈക്കൊണ്ട ജീവൻ സുഖലാഭത്തിനുവേണ്ടി പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളെ ശരണം പ്രാപിക്കുകയാകുന്നു. ഇതത്രേ ജീവൻ ഈശ്വരനിൽനിന്നും അകന്നു പോകുവാനുള്ള കാരണം. ഇപ്രകാരമുള്ള അകൽച്ചയാണ് ജീവനു വന്നുചേർന്ന സംസാരബന്ധവും. ഈ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് ജീവനെ യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി മോചിപ്പിച്ച് ഈശ്വരനോട് ഐക്യപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രണവധ്യാനത്തിന് യൗഗികമായ പ്രണവോപാസന എന്നു പറയുന്നു.

യോഗം

യോഗസമ്പ്രദായമനുസരിച്ചുള്ള പ്രണവോപാസന വിവരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് യോഗത്തെക്കുറിച്ചുകൂടി കുറച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നതു് യുക്തമായിരിക്കുമല്ലോ. യോഗശബ്ദത്തിനു പല അർത്ഥങ്ങളും ഉണ്ട്. എന്നാൽ 'സമാധി'

എന്നാണ്‌ ഇവിടെ യോഗശബ്ദത്തിനർത്ഥം വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്‌. 'സമാധി' എന്ന്‌ അർത്ഥമുള്ള 'യുജ്‌' എന്ന ധാതുവിൽനിന്നുണ്ടായ രൂപമാണ്‌ യോഗം. ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തികളെ നിരോധിക്കുന്നതാണ്‌ യോഗം എന്ന്‌ പതഞ്ജലിമഹർഷി പറയുന്നു. സൂക്ഷ്മശരീരത്തിന്റെ പ്രധാനഘടകമാണ്‌ ചിത്തം. പഞ്ചീകരിക്കപ്പെടാത്ത പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സാത്ത്വികമായ സമഷ്ടിഭാഗം ചേർന്നുണ്ടായ ഒരു തത്ത്വമാണ്‌ ചിത്തമെന്ന്‌ വേദാന്തശാസ്ത്രത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു.

അന്തഃകരണം എന്നാണ്‌ ചിത്തത്തിന്റെ സാമാന്യനാമം. ജീവനു ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുവാൻ രണ്ടുവിധത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങളുണ്ട്‌. അവയാണ്‌ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അന്തഃകരണവും. പുറമേനിന്ന്‌ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ബാഹ്യവിഷയങ്ങളുടെ ഛായകളെ അന്തഃകരണം ഗ്രഹിച്ച്‌ ആത്മാവിനു നല്കുകയാണ്‌ ചെയ്യുന്നത്‌. അതുകൊണ്ട്‌ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക്‌ പുറത്തുള്ള കരണങ്ങളെന്നും, ചിത്തത്തിന്‌ അകത്തുള്ള കരണമെന്നും പേരുകൾ വന്നു ചേർന്നു. ഈ അന്തഃകരണം പഞ്ചഭൂതതന്മാത്രകളുടെ സമഷ്ടിഭാഗവും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ആ തന്മാത്രകളുടെ വ്യഷ്ടിഭാഗവും ചേർന്നാണുണ്ടായത്‌ എന്ന്‌ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്നു. അന്തഃകരണത്തിൽ ജ്ഞാനം, മനസ്സ്‌, ബുദ്ധി, ചിത്തം, അഹങ്കാരം എന്ന അഞ്ചു ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്‌. അന്തഃകരണം ആകാശംപോലെ, എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളേയും ഉള്ളിൽ ധരിക്കുവാൻ ഇടം കൊടുക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ആ ഇടംകൊടുക്കുന്നതിനു സാധകമായ ഘടകം സാമാന്യജ്ഞാനമാണ്‌. അത്‌ ആകാശാംശമാകുന്നു. വായു എന്നപോലെ സങ്കല്പവികല്പരൂപത്തിൽ ചലിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തി മനസ്സാണ്‌. അത്‌ വായുവിന്റെ അംശമാകുന്നു.

എല്ലാവിഷയങ്ങളേയും അഗ്നിയെപ്പോലെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തി ബുദ്ധിയാണ്. അഗ്നിയുടെ അംശമാണതെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ജലത്തെപ്പോലെ പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളിൽ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തിയാണുചിത്തം. അതു ജലപദാർത്ഥത്തിന്റെ അംശമാകുന്നു. ഭൂമിയെപ്പോലെ സകലവിഷയങ്ങളിലും കഠിനമായി ഞാനെന്നും എന്റേതെന്നും അഭിമാനിക്കുന്ന അന്തഃകരണവൃത്തി അഹങ്കാരമാണ്. ഭൂമിയുടെ അംശമാണതെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഇപ്രകാരം അപഞ്ചീകൃതപഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സാത്ത്വികതന്മാത്രകൾ ചേർന്നുണ്ടായ ചിത്തമാണ് ജീവന്റെ ബന്ധത്തിനും മുക്തിക്കും പ്രധാനകാരണമെന്നു യോഗശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. അന്തഃകരണത്തെ ചിത്തം, ചേതസ്സ്, ഹൃദയം, സ്വാന്തം മാനസം, ബുദ്ധി, മനീഷ തുടങ്ങി പല പേരിൽ വ്യവഹരിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ നാമങ്ങൾ സാമാന്യരൂപത്തിൽ പറയുമ്പോൾ അന്തഃകരണത്തെയും, വിശേഷരൂപത്തിൽ പറയുമ്പോൾ അതിന്റെ വൃത്തികളായ മനസ്സ് ബുദ്ധി മുതലായ ഘടകങ്ങളേയുമാണ് കുറിക്കുന്നതെന്ന് അനുവാചകർ ഓർത്തിരിക്കുന്നതുകൊള്ളാം. ജലാശയം അലകളുടെ വടിവിൽ ഇളകുന്നതുപോലെ ചിത്തം വൃത്തിരൂപത്തിൽ എപ്പോഴും ചലിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. ഈ ചലനത്തിനുള്ള കാരണം ചിത്തത്തിൽ സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന പൂർവ്വവാസനകളും, പ്രാണസ്പന്ദനവും ആകുന്നു.

ദ്വേ ബീജേ ചിത്തവൃക്ഷസ്യ പ്രാണസ്പന്ദനവാസനേ.

എന്ന് വസിഷ്ഠമഹർഷി ശ്രീരാമചന്ദ്രന് ചിത്തസ്വരൂപം വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിത്തത്തിൽ ചലനമുണ്ടാകുന്നതു വാസനകൾ

കൊണ്ടും പ്രാണസ്പന്ദനംകൊണ്ടും ആണെന്നു് അത്ഥം. കാമക്രോധാദി വികാരങ്ങൾ ദുർവ്വാസനകൊണ്ടും അഭയം ഈശ്വരചിന്ത, ശമം, ദമം തുടങ്ങിയ സാത്വികമനോവൃത്തികൾ ശുഭവാസനകൾകൊണ്ടും ആണു് ഉണ്ടാവുക. അശുഭവാസനകൾനിറഞ്ഞ ചിത്തം ബന്ധകരവും, ശുഭവാസനകൾ നിറഞ്ഞചിത്തം കൈവല്യദായകവുമാണെന്നു യോഗവേദാന്താദി ശാസ്ത്രങ്ങൾ സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

മനോ ഹി ദ്വിവിധം പ്രോക്തം
 ശുദ്ധം ചാശുദ്ധമേവ ച
അശുദ്ധം കാമസങ്കല്പം
 ശുദ്ധം കാമവിവർജ്ജിതം

മന ഏവ മനുഷ്യാണാം
 കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ
ബന്ധായ വിഷയാസക്തം
 മുക്ത്യൈ നിർവ്വിഷയം സ്മൃതം.

ഈ മൈത്രായണ്യുപനിഷൻമന്ത്രങ്ങൾ, മനസ്സുശുദ്ധമെന്നും അശുദ്ധമെന്നും രണ്ടുവിധത്തിലുണ്ടെന്നും കാമസങ്കല്പാദികൾ ഇല്ലാത്ത മനസ്സു ശുദ്ധവും, ആ സങ്കല്പങ്ങളുള്ളതു് അശുദ്ധവും ആണെന്നും ചൂണ്ടിക്കാട്ടിക്കൊണ്ടു്, അശുദ്ധമായമനസ്സു് ബന്ധത്തേയും, വിഷയപ്പററില്ലാത്ത ശുദ്ധമായമനസ്സു് മോക്ഷത്തേയും ഉളവാക്കുമെന്നു് ഉറപ്പിച്ചുപറയുന്നുണ്ടല്ലോ. ചിത്തം മാലിന്യംകൊണ്ടു് തടിക്കുകയും നൈർമ്മല്യംകൊണ്ടു ലാഘവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ദുർവ്വാസനനിമിത്തമുള്ള തടിപ്പാണു് ചിത്തത്തെബന്ധകരമാക്കിത്തീർക്കുന്നതു്. ഈ വിഷയം വസിഷ്ഠൻ ശ്രീരാമചന്ദ്രനു് വിസ്തരിച്ചുകൊടുക്കുന്നതായി യോഗവാസിഷ്ഠത്തിൽ വർണ്ണിച്ചുകാണുന്നു. അതിന്റെ ചുരുക്കം

ഇങ്ങനെയാണ്: 'അല്ലയോ രാമ, അനാത്മാക്കളായ ചി ത്തം ദേഹം മുതലായ ദൃശ്യവസ്തുക്കളെ ദൃഗ്‌രൂപമായ ആ ത്മാവാണെന്ന് സങ്കല്പിക്കുകയും, സന്താനങ്ങൾ ഭാര്യ, കുടുംബം മുതലായവയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നാലും, ആധികളും വ്യാധികളും അലട്ടിക്കൊ ണ്ടിരുന്നാലും ഈ സംസാരസുഖംകൊണ്ട് സംതൃപ്തി പ്പെട്ടുകൊള്ളാമെന്നു വിചാരിച്ച് ആശ്വസിച്ചിരുന്നാലും മനസ്സു ദുർവ്വാസനകൾകൊണ്ടു തടിച്ചുപോകും. അതുപോ ലെ തള്ളേണ്ടതിനെ തള്ളാതെയും, കൊള്ളേണ്ടതിനെ കൊ ള്ളാതെയും, അവയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലും ചിത്തം തടിക്കും. അഹങ്കാരമാകുന്ന വികാരംകൊണ്ടും മമതയാകുന്ന കളികൊണ്ടും, 'ഇതെന്റേതാണ്', അതു കൂടി എനിക്കുവേണം,' എന്നിങ്ങനെയുള്ളഭാവനകൊണ്ടും മനസ്സു തടിക്കും. ലൗകികവിഷയങ്ങളിൽ അധികം സ്നേ ഹം പുലർത്തിയാലും, ധനലോഭം ഉണ്ടായാലും, യുവതി കളും രത്നങ്ങളും വിശിഷ്ടവസ്തുക്കളും സ്വാധീനത്തി ലായാലും ദുർവാസനകൾകൊണ്ടു മനസ്സു തടിച്ചുപോകും. എന്തിനധികം പറയുന്നു, ദുരാശയാകുന്ന പാലുകുടിച്ചും വിഷയഭോഗമാകുന്ന വായുവിന്റെ ബലംകൊണ്ടും പ്ര പഞ്ചത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സത്യത്വബുദ്ധിയാ കുന്ന സഞ്ചാരംകൊണ്ടും ചിത്തമാകുന്നപാമ്പ് വളരെ യേറെ തടിക്കുന്നു. ബന്ധം എന്നുപറയുന്നത് ദുർവാസ നകളോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും മോക്ഷം എന്നുപറയു ന്നത് ആ വാസനകളെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്'. പ്രാ ണസ്പന്ദനവും ദുർവ്വാസനകളുമാണ് ചിത്തത്തിൽ ചലന രൂപമായ വൃത്തികൾ ഉളവാക്കി ജീവനെ സംസാര ബന്ധത്തിൽ കുടുക്കുന്നതെന്ന് ഈ നിരൂപണംകൊണ്ടു സ്പഷ്ടമായിക്കാണാമല്ലോ. 'ചിത്തവൃത്തി ഈശ്വരാകാരം കൈക്കൊള്ളുമ്പോൾ മോക്ഷവും, വിഷയാകാരം കൈ ക്കൊള്ളുമ്പോൾ ബന്ധവും ഉളവാകും, എന്ന സി

ധ്യാനം അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടു മനോവൃത്തികളെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നും പിൻതിരിച്ച് അഭ്യാസംകൊണ്ടും വൈരാഗ്യംകൊണ്ടും ഈശ്വരാകാരമാക്കി പരിണമിപ്പിക്കുന്ന പ്രയത്നവിശേഷം യോഗമാകുന്നു.

യോഗാംഗങ്ങൾ

യോഗത്തിനു് യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിങ്ങനെ എട്ടു് അംഗങ്ങളുണ്ടു്. ഈ അംഗങ്ങളോടുകൂടി ദീർഘകാലം നിരന്തരം സമാധിരൂപമായ യോഗം പരിശീലിച്ചാൽ ജീവൻ ഈശ്വരനോടു ഐക്യപ്പെടുന്നതാണു്. ഇതുതന്നെയാണു് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ മുഖ്യഫലവും. യോഗത്തിന്റെ സ്വരൂപം നിർവ്വികല്പസമാധിയാണു്. യോഗത്തിലെ മററംഗങ്ങൾ ഈ നിർവ്വികല്പസമാധി സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ മാത്രമാണു്. ആദ്യത്തെ അഞ്ചെണ്ണം യോഗത്തിന്റെ ബഹിരംഗങ്ങളും, അവസാനത്തെ മൂന്നെണ്ണം അന്തരംഗസാധനങ്ങളും ആകുന്നു.

അവയിൽ മനുഷ്യന്റെ ദുർവാസനകളെ നീക്കി അവനിൽ സദ്വാസനകളെ അങ്കുരിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായമാണു് യമവും നിയമവും. അനിയന്ത്രിതമായി ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണവൃത്തിയെ നിരോധിക്കുവാനുള്ള ഉപായം ആസനവും പ്രാണായാമവും ആകുന്നു. ഇവ നാലും അഭ്യാസംകൊണ്ടു ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും അന്തർമുഖമായിത്തീരും. അപ്പോഴാണു് ഒരു മനുഷ്യനു് യോഗാഭ്യാസത്തിനു അർഹത സിദ്ധിക്കുക. ഈ നിലയിലാണു് യമംമുതൽ പ്രത്യാഹാരംവരെയുള്ള അഞ്ചു അംഗങ്ങളും യോഗത്തിന്റെ ബഹിരംഗങ്ങളാണെന്നു പറയുന്നതു്.

അഹിംസ, സത്യം അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, ദയ, ആർജ്ജവം, ക്ഷമ, ധൈര്യം, മിതാഹാരം, ശൗചം, ഇവ പത്തും യമമാണ്. തപസ്സ്, സന്തോഷം ആസ്തിക്യ ബുദ്ധി, ദാനം, ഈശ്വരപൂജ, ശാസ്ത്രപഠനം അധർമ്മ ത്തിൽ ലജ്ജ, ധർമ്മത്തിൽ ശ്രദ്ധ, പ്രണവജപം ഇവ നിയമമാകുന്നു എന്നാണ് സ്കാന്ദപുരാണത്തിൽ പറയു ന്നത്. ഈ യമനിയമങ്ങൾ മനുഷ്യനെ സംസ്കരിക്കുവാ നുള്ള ഉപായങ്ങളാണ്. ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെ നശിപ്പിച്ച് സദ് ഗുണങ്ങളെ പരിപുഷ്ടിപ്പെടുത്തികൊണ്ടുവരികയാണ് ധാർമ്മികമായ സംസ്കാരം. ഈ സംസ്കാരം നേടിക്കഴി ഞ്ഞാൽ യോഗത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ അംഗമായ ആസ നമാണ് സാധകൻ പരിശീലിക്കേണ്ടതു്. ശരീരവും കഴുത്തും നട്ടെല്ലും നേരേ ഇരിക്കത്തക്കവണ്ണം സ്ഥിര മായും സുഖമായും, കാലുമടക്കി വെച്ച് ഇരിക്കാൻ കഴി ഞ്ഞാൽ അതു് യോഗസനമാണെന്നു് പതഞ്ജലി മഹർഷി പറയുന്നു. എന്നാൽ പിൽക്കാലത്തുള്ള യോ ഗാചാര്യന്മാർ ആസനബന്ധംതന്നെ ഒരു ശാസ്ത്രമാക്കി മാററിയിട്ടുണ്ട്. സമാധിമാത്രമല്ല, കായികമായും മാന സികമായും പല ശക്തികളും ആസനബന്ധംകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുമെന്നാണ് യോഗാചാര്യന്മാർ പറയുന്നതു്. ഇന്നു നമ്മുടെ ഇടയിൽ, വ്യായാമം എന്ന നിലയ്ക്കു് ആസന ങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നവർ ധാരാളം ഉണ്ടല്ലോ. പക്ഷേ യമവും നിയമവും പാലിക്കാതെ – ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിക്കാതെ- യോഗാസനം പരിശീ ലിക്കുന്നവർക്ക് ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം സിദ്ധിക്കയില്ല എന്നു് മാത്രമല്ല, വിപരീതഫലം ഉണ്ടായി എന്നും വരാം.

സ്വസ്തികം, ഗോമുഖം, പത്മം, വീരം, സിംഹം, ഭദ്രം, മുക്തം, മയൂരം, ഇങ്ങനെ എട്ടാസനങ്ങൾകൊണ്ട്

സ്കാന്ദപുരാണത്തിൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു്. ഈ വക ആസനങ്ങളെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ മലയാളഭാഷയിൽ ഇന്നു ധാരാളം ഉണ്ടു്. പ്രായാധിക്യം ആരോഗ്യക്കുറവു് മുതലായ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉള്ള സാധകന്മാർക്കു് സുഖാസനത്തിലിരുന്നു് യോഗം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണു്.

യേന കേന പ്രകാരേണ സുഖം ധൈര്യഞ്ച ജായതേ
തത്സുഖാസനമിത്യുക്തമശക്തസ്തത് സമാശ്രയേത്.

(ഏതുപ്രകാരത്തിലിരുന്നാലാണോ സുഖവും ധൈര്യവും ഉണ്ടാകുന്നതു് അതാണു്സുഖാസനം. മററാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവർ സുഖാസനത്തെ സമാശ്രയിക്കണം.) എന്നാണു് സൂതസംഹിത ഉപദേശിക്കുന്നതു്.

നാലാമത്തെ യോഗാംഗം പ്രാണായാമമാണു്. പ്രാണൻെറ ആയാമം-നിയന്ത്രണം-എന്നാണു് പ്രാണയാമപദത്തിൻെറ വാച്യാൎത്ഥം. പ്രാണചലനം മനോവൃത്തികൾക്കു് കാരണംകൂടി ആണെന്നു നേരത്തേ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.

യഃ പ്രാണപവനസ്പന്ദശ്ചിത്തസ്പന്ദഃ സ ഏവ ഹി
പ്രാണസ്പന്ദക്ഷയേ യത്നഃ കർത്തവ്യോ ധീമതോച്ചകൈഃ

എന്നാണു് വാസിഷ്ഠത്തിൽ പറയുന്നതു്. പ്രാണവായുവിൻെറ സ്പന്ദനംതന്നെയാണു് ചിത്തത്തിൻെറയും സ്പന്ദനം. അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിമാൻ പ്രാണസ്പന്ദനം നിരോധിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണു്. വസിഷ്ഠമഹർഷിയുടെ ഈ ഉപദേശം പ്രാണനിരോധനത്തിൻെറ ആവശ്യകത യോഗികൾക്കു് ഉണ്ടെന്നനുശാസിക്കുകയാണല്ലോ ചെയ്യുന്നതു്, എന്നാൽ ഉത്തമാധികാരികൾക്കു്

ബ്രഹ്മധ്യാനംകൊണ്ടുതന്നെ ചിത്തത്തെ നിരോധിക്കാൻ കഴിയും. ശ്രുതികഠം ആ വസ്തുത പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നുണ്ടു്. വിദ്യാഗർവ്വം തുടങ്ങിയ ആസുരസമ്പത്തുള്ള യോഗി മദ്ധ്യമനും അതില്ലാത്തയോഗി ഉത്തമനും ആണെന്നു് ശ്രീ വിദ്യാരണ്യസ്വാമികഠം ജീവന്മുക്തിവിവേകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്, ഇവിടെ മദ്ധ്യമാധികാരികളുടെ ഉപാസനാ സമ്പ്രദായമാണല്ലോ നാം പ്രതിപാദിക്കുന്നതു്. അങ്ങനെയുള്ളവർ പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുകതന്നെ വേണം.

പൂരകം, കുംഭകം, രേചകം എന്നു മൂന്നു വിധത്തിലുള്ള പ്രക്രിയകഠംകൊണ്ടാണു് സാധാരണമായി പ്രാണനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതു്. വെളിയിൽനിന്നു് പ്രാണനെ ഉള്ളിലേയ്ക്കു് വലിച്ചെടുത്തു് ഉദരം പൂരിപ്പിക്കുന്നതു പൂരകവും, ഉള്ളിൽ നിറഞ്ഞ വായുവിനെ വെളിയിൽ പോകാതെ ഉള്ളിൽത്തന്നെ സ്തംഭിപ്പിച്ചു നിർത്തുന്നതു് കുംഭകവും, ആ വായുവിനെ മന്ദം മന്ദം വെളിയിലേയ്ക്കു വിടുന്നതു് രേചകവും ആണു്. ഗുരൂപദേശം അനുസരിച്ചുവേണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുവാൻ. അല്ലെങ്കിൽ കായികവും മാനസികവും ആയ പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ടു്. ആദ്യം വായുവിനെ ഇടത്തെ നാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പൂരിപ്പിച്ചു് ഉള്ളിൽ നിർത്തി വലത്തെ നാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പുറത്തേയ്ക്കു വിടണം. പിന്നീടു് വലത്തെനാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി വായുവിനെ പൂരിപ്പിച്ചു് ഉള്ളിൽ കുംഭിപ്പിച്ചുനിർത്തി ഇടത്തെ നാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി വെളിയിൽ വിടണം. വായുവിനെ വെളിയിലേയ്ക്കുവിടുന്ന നാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി വേണം പിന്നീടു് പൂരിപ്പിക്കേണ്ടതു് എന്നുള്ള വസ്തുത സാധകന്മാർ മറന്നുപോകരുതു്. ശിഘ്ര, മദ്ധ്യമം, ഉത്തമം എന്ന പ്രാണായാമം മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ടു്. മാത്രാഭേദമാണു്

ഈ വ്യത്യാസത്തിനു കാരണം. ഒരു ഹ്രസ്വമായ സ്വരം ഉച്ചരിക്കാനെടുക്കുന്ന സമയത്തിനു മാത്ര എന്നു പറയുന്നു. എട്ടു മാത്രകൊണ്ടു പൂരിപ്പിച്ച്, മുപ്പത്തിരണ്ടു മാത്രകൊണ്ടു കുംഭിപ്പിച്ചു പതിനാറുമാത്രകൊണ്ടു രേചിപ്പിക്കുന്നതാണ് ശിശുപ്രാണായാമം. ഇതിനു ലഘു എന്നുകൂടി ഒരു പേരു കാണുന്നു. ഈ ശിശുപ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിൽ ഉറപ്പുവന്നാൽ പിന്നീട് മദ്ധ്യമപ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്. പന്ത്രണ്ടുമാത്രകൊണ്ടു പൂരിപ്പിച്ച്, നാല്പത്തിയെട്ടുമാത്രകൊണ്ടു കുംഭിപ്പിച്ച്, ഇരുപത്തിനാലു് മാത്രകൊണ്ടു രേചിപ്പിക്കുന്നതാണ് മദ്ധ്യമപ്രാണായാമം. ഈ പ്രാണായാമാഭ്യാസവും സ്വായത്തമായാൽ സാധകന് ഉത്തമപ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കു കടക്കുവാൻ അർഹതയുണ്ട്. പതിനാറുമാത്രകൊണ്ട് പൂരിപ്പിച്ച് അറുപത്തിനാലുമാത്രകൊണ്ടു കുംഭിപ്പിച്ച്, മുപ്പത്തിരണ്ടുമാത്രകൊണ്ട് രേചിപ്പിക്കുന്ന അഭ്യാസം ഉത്തമപ്രാണായാമമാണ്.

സാധകൻ കിഴക്കോട്ടോ വടക്കോട്ടോ അഭിമുഖമായി ആസനം ബന്ധിച്ചിരുന്ന് പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരനേയും ഗുരുവിനേയും ഒന്നാമതായി സ്മരിക്കണം. പിന്നീട് താനും തനിക്കു വിഷയമായിട്ടുള്ള സർവ്വപ്രപഞ്ചവസ്തുക്കളും ഈശ്വരമയമാണെന്നു സങ്കല്പിക്കണം, അതിനുശേഷം പ്രണവം പന്ത്രണ്ടുരു ജപിച്ചിട്ട് പ്രാണായാമം തുടങ്ങണം. പൂരകം അകാരസ്വരൂപവും, കുംഭകം ഉകാരസ്വരൂപവും, രേചകം മകാരസ്വരൂപവും ആണെന്നു സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ടുവേണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുവാൻ. വലത്തെകൈയിലെ ചൂണ്ടാണിവിരലും അണിവിരലും ഒഴിച്ച് ബാക്കി വിരൽകൊണ്ട് നാസിക പൊത്തിപ്പിടിച്ച് തള്ളവിരൽകൊണ്ടു വലത്തെ നാസികാദ്വാരമടച്ച് സാവധാനത്തിൽ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി മറി

യാതെ വായുവിനെ എട്ടുമാത്രാസമയമെടുത്തു് ഇടത്തെ നാസികാദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പൂരിപ്പിക്കണം. പൂരകം കഴിഞ്ഞാലുടൻ കഴുത്തു മാത്രം കുനിച്ചു് താടി നെഞ്ചോടടുപ്പിച്ചു പിടിച്ചു് ജാലന്ധരബന്ധംകൊണ്ടു് മുപ്പത്തിരണ്ടു മാത്രസമയം കുംഭകം പരിശീലിക്കണം. ഈ അവസരത്തിൽ ഗുദസങ്കോചംകൊണ്ടു മൂലബന്ധം ചെയ്യുന്നതും അത്യുത്തമമാണു്. കുംഭകം പൂർത്തിയായാൽ തലയുയർത്തിപ്പിടിച്ചു് ജാലന്ധരബന്ധം ഒഴിവാക്കി വലത്തെ നാസാദ്വാരത്തിൽ കൂടി വായുവിനെ പുറത്തേയ്ക്കു് രേചിപ്പിക്കണം. രേചകത്തിൽ നാഭിഭാഗം ഉള്ളിലേയ്ക്കു പതുക്കെ സങ്കോചിപ്പിച്ചു് ഉഡ്യാനബന്ധം ചെയ്യുന്നതു് ഉത്തമമാകുന്നു. ജാലന്ധരബന്ധം, ഉഡ്യാനബന്ധം, മൂലബന്ധം ഇവ മൂന്നും പ്രാണായാമത്തിനു് അ ത്യ ന്താ പേ ക്ഷിതമാണെന്നു യോഗാചാര്യന്മാർ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ടു്. ഈ ബന്ധത്രയത്തോടുകൂടി പ്രാണായാമം ഗുരുമുഖത്തുനിന്നും ഗ്രഹിച്ചു പരിശീലിക്കേണ്ടതാകയാൽ ആവകവിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ഇവിടെ അധികം പരാമർശിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ പ്രാണായാമം പലവിധത്തിൽ ഉള്ളതിൽ ഒന്നുകൂടി ഇവിടെ വിവരിക്കാം.

ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള വായുവിനെ രണ്ടു നാസികാദ്വാരങ്ങളിലുംകൂടി പതുക്കെ വേളിയിലേയ്ക്കു വിട്ടിട്ടു് ശരീരം നിരാത്മകവും, വായുരഹിതവും, ശൂന്യവുമായ ആകാശമാണു് എന്നു് സങ്കല്പിച്ചു് ശൂന്യഭാവനയോടുകൂടി വായുവിനെ ഒട്ടും അകത്തേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കാൻ ഇടംകൊടുക്കാതെ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്ന ഒരഭ്യാസമുണ്ടു്. ഇതിനു് ബാഹ്യകുംഭകം എന്നുപറയുന്നു. ഇതു പോലെ രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടിയും വായുവിനെ ഉള്ളിൽ പൂരിപ്പിച്ചു് വെളിയിലേയ്ക്കു പോകാതെ നിയന്ത്രിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഭ്യാസം ആന്തരകുംഭകമാണു്. ഇവ

രണ്ടിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നേ ഒരിക്കൽ പരിശീലിക്കാവൂ. ഇതുകൊണ്ടു മനോലയം പെട്ടെന്നുണ്ടാകും. ബാഹ്യകുംഭകത്തിനു നിഃശ്വാസവും, ആന്തരകുംഭകത്തിന് ഉച്ഛ്വാസവും പ്രതിബന്ധകമാണ്. ശരീരചലനം രണ്ടു കുംഭകത്തിനും തടസ്സമായിത്തീരും. പൂരകകുംഭകരേചകരൂപത്തിലുള്ള പ്രാണായാമം പരിശീലിച്ച് അഭ്യാസദാർഢ്യം വന്നിട്ടുള്ളവരായിക്കണം ഈ കുംഭകം പരിശീലിക്കുന്നത്. എപ്പോഴും പ്രാണായാമത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കുംഭകാഭ്യാസത്തിൽ, സാധകന്മാർക്കു് ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു ഒന്നുകൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാരംഭശൂരത്വം കൊണ്ടു് ചില സാധകന്മാർ ഒരാഴ്ചകൊണ്ടു ലഘുപ്രാണായാമവും മദ്ധ്യമപ്രാണായാമവും തരണം ചെയ്തു് ഉത്തമപ്രാണായാമത്തിലെത്തും. രണ്ടാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ അവർക്കു ആശുപത്രിയെ അഭയം പ്രാപിക്കേണ്ടതായും വരും. അപ്പോൾ എല്ലാവരും പ്രാണായാമം ഉപദേശിച്ചുകൊടുത്ത ഗുരുവിനെ ശകാരിക്കാനും മടിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടാണു ഗുരുവിൻെറ സന്നിധിയിൽ താമസിച്ച് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഉപദേശമനുസരിച്ചു യോഗാഭ്യാസം പരിശീലിക്കണമെന്നു മഹാത്മാക്കൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

മുമുക്ഷുവിനു് പ്രാണായാമം യോഗത്തിൻെറ ഒരു ബഹിരംഗം മാത്രമാണ്. പ്രണവം പ്രാണായാമസഹിതം ധ്യാനിച്ചു ഏകാഗ്രതയും നാഡീശുദ്ധിയും സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ സാധകനു് പ്രണവധ്വനി അനുഭവപ്പെടും.

സ രേചപൂരൈരനിലസ്യ കുംഭൈഃ
സർവ്വാസു നാഡീഷു വിശോധിതാസു
അനാഹതാഖ്യോ ബഹുഭിഃ പ്രകാരൈ–
രന്തഃപ്രവർത്തേത സദാ നിനാദഃ.

എന്നു യോഗതാരാവലിയിൽ പറയുന്നതു് ഇതിനു തെളി

വാകുന്നു. പക്ഷേ ശരീരശുദ്ധിയും മനഃശുദ്ധിയും ഉണ്ടായെങ്കിലേ അങ്ങനെയുള്ള അനുഭവം ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. അവ രണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഉത്തമോപായം പ്രാണായാമം ആകുന്നു.

യഥാ പർവ്വതധാതൂനാം ദഹ്യന്തേ ധമതാം മലാഃ
തഥേന്ദ്രിയകൃതാ ദോഷാ ദഹ്യന്തേ പ്രാണനിഗ്രഹാത്.

എന്ന ശ്രുതിവാക്യം പറയുന്നതു്, പർവ്വതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ധാതുക്കളുടെ മാലിന്യം തീയിൽ ഇട്ടു് ഊതുമ്പോൾ ദഹിച്ചു പോകുന്നതുപോലെ പ്രാണനിഗ്രഹം കൊണ്ടു് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വ്യാപാരത്തിൽനിന്നും മററും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മനോ മാലിന്യം നിശ്ശേഷം നശിക്കും എന്നതാണു്. ഇതുകൊണ്ടു് പ്രാണായാമം ശരീരശുദ്ധിക്കും മനഃശുദ്ധിക്കും കാരണമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

'തതഃ ക്ഷീയതേ പ്രകാശാവരണം'

എന്ന സൂത്രദ്വാരാ പതഞ്ജലിമഹർഷി പറയുന്നതു്, പ്രാണായാമംകൊണ്ടു് ചിത്തത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരുന്ന തമസ്സു ക്ഷയിക്കുമെന്നാണു്. നിദ്രാലസ്യാദി താമസവൃത്തികൾക്കു കാരണം ചിത്തത്തിലുള്ള തമോഗുണമാണു്. അതു മാറുമ്പോൾ ധാരണാഭ്യാസത്തിനുള്ള യോഗ്യത ചിത്തത്തിനു സിദ്ധിക്കുമെന്നുകൂടി ശ്രീ പതഞ്ജലിമഹർഷി യോഗദർശനത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

പ്രാണായാമംകൊണ്ടുമാത്രം സമാധിയും അതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന സിദ്ധികളും സമ്പാദിക്കുവാനാണു് യോഗികളിൽ അധികം ആളുകളും പരിശ്രമിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ ഒരു ബ്രഹ്മജിജ്ഞാസു ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിൽക്കവിഞ്ഞു മഹത്തായ മറെറാരു സിദ്ധിയുണ്ടെന്നു വിശ്വസിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടു് ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരത്തിനുപ

കരിക്കത്തക്കവണ്ണം ഏകാഗ്രത സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരുപായമായിട്ടേ പ്രാണായാമത്തെ വീക്ഷിക്കുകയുള്ളൂ. മനഃശുദ്ധിക്ക് ഉതകത്തക്കവണ്ണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുകയും പ്രണവം ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആ പ്രണവം ധ്വനിരൂപത്തിൽ ചെവിയിൽ മുഴങ്ങുന്നതായി സാധകന് അനുഭവപ്പെടും. അതുയും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ പ്രത്യാഹാരസിദ്ധിയും അയാൾക്കുണ്ടായിത്തുടങ്ങും. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അവയുടെ വിഷയങ്ങളെവിട്ടു ചിത്തത്തിന്റെ സ്വരൂപത്തിൽ എത്തുന്നതുപോലെ ആകുന്ന നിലയാണ് പ്രത്യാഹാരം. രൂപരസഗന്ധശബ്ദാദികളിൽ ചേർന്നിരിക്കുന്ന നേത്രം തുടങ്ങിയ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ് പ്രണവത്തെ സങ്കല്പിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അന്തർമുഖങ്ങളായി മനസ്സിനു് അനുകൂലമായിത്തീരും. ഇപ്രകാരം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ സ്വസ്വവിഷയങ്ങളിൽനിന്നു് പിൻതിരിഞ്ഞു് ഉള്ളിലേയ്ക്കു വലിയുമ്പോൾ സാധകൻ ധാരണാഭ്യാസം തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി

ചിത്തത്തെ ഒരു വസ്തുവിൽ സ്ഥിരമായി ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തുന്നതു് ധാരണയാണെന്നു യോഗദർശനത്തിൽ കാണുന്നു. പ്രണവോപാസകനു് അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രണവധ്വനി മണിപൂരകം, ഹൃദയം, ഭ്രൂമധ്യം, ബ്രഹ്മരന്ധ്രം ഈ ആധാരങ്ങളിൽ ഏതിലെങ്കിലും ഒന്നിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്നതായി സങ്കല്പിച്ചു് ആ ധ്വനിയോടുകൂടി ചിത്തത്തെ അവിടെ ഉറപ്പിച്ചു് ഊന്നിവെയ്ക്കുന്നതു ധാരണാഭ്യാസമാണ്. പക്ഷേ കൂടെക്കൂടെ ചിത്തം അതിൽനിന്നു വ്യതിചലിച്ചുപോകും. അങ്ങനെ പോകാതിരിക്കത്തവണ്ണം ചിത്തത്തെ ലക്ഷ്യത്തിൽ ഓംകാരധ്വനിയിൽ കുറച്ചുസമയം നിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതു ധ്യാനമാണ്.

ആ ധ്യാനത്തിന്റെ നിരന്തരമുള്ള അഭ്യാസം ദൃഢപ്പെട്ട പ്പോൾ ധ്യാനിക്കുന്ന താനെന്നോ ധ്യാനിക്കപ്പെടുന്ന പ്രണവധ്വനിയെന്നോ ഉള്ള ഭേദപ്രതീതി ഉണ്ടാകാതെ സാധകന്റെ ചിത്തവൃത്തി പ്രണവാകാരമായി, നാദത്തിന്റെ വടിവിൽ പരിണമിക്കും. അതാണ് യോഗസമാധി. പ്രപഞ്ചവിഷയങ്ങളിൽ ഏററവും സൂക്ഷ്മവിഷയം ശബ്ദമാണല്ലോ. അതു് ആകാശത്തിന്റെ തന്മാത്രകൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ടു് അതിസൂക്ഷ്മമായ പ്രണവനാദത്തിൽ മനസ്സു ലയിക്കുമ്പോൾ മററുള്ള രൂപാദിവിഷയങ്ങൾ മനസ്സിനെ വശീകരിക്കയില്ല. ഇങ്ങനെ ഒരു വിശേഷം ഈ പ്രണവസമാധിക്കുണ്ടു്. എന്നാൽ അഭ്യാസബലംകൊണ്ടു് ആ നാദംപോലും ലയിച്ചു് മനസ്സു നിർവ്വിഷയമായിത്തീരും. ആ സമാധിക്കു് നിർബീജം എന്നാണ് യോഗശാസ്ത്രം നൽകിയിരിക്കുന്ന സംജ്ഞ. പ്രണവാകാരമായിത്തീർന്ന മനോവൃത്തി സബീജസമാധിയാണ്. ആ അനുഭൂതിയിൽ ചിത്തവൃത്തിയും ആ വൃത്തിക്കു വിഷയമായ പ്രണവധ്വനിയും അതോടുചേർന്ന സംസ്കാരവിശേഷവും ഉള്ളതുകൊണ്ടാണു അതിനു സബീജസമാധി എന്ന പേരു സിദ്ധിച്ചതു്. ധ്യേയമായ നാദം അടങ്ങി യാതൊരു വിഷയത്തിന്റേയും സങ്കല്പാങ്കുരം ഉദിക്കാത്ത ശാന്തമായ ചിത്തത്തിന്റെ നിലയാണു നിർബീജസമാധി. പല യോഗികളും ഈ സമാധികൊണ്ടു് സംതൃപ്തി അടയുകയാണ് പതിവു്. പക്ഷേ ഈ സമാധിയും ബ്രഹ്മസാക്ഷാത്ക്കാരത്തിനുള്ള ഒരു സാധനമാണ്. ബ്രഹ്മസ്വരൂപം നിജസ്വരൂപമായി പ്രകാശിക്കുകയാകുന്നു സാദ്ധ്യം. സദ്ഗുരുവിന്റെ അനുഗ്രഹം കൊണ്ടു് ജിജ്ഞാസുഈ പരമാർത്ഥം മനസ്സിലാക്കണം. ഇങ്ങനെയുള്ളനിർബീജസമാധിയുടെ - നിർവ്വിചാരാവസ്ഥയുടെ – തെളിച്ചം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ ചിത്തത്തിൽ ആത്മാനുഭവം സ്ഫുരിക്കും. 'നിർവ്വിചാരവൈശാരദ്യേ/ധ്യാത്മ പ്രസാദഃ' എന്ന യോഗസൂത്രംവഴി പതഞ്ജലിമഹർഷി

യും ഈ പരമാത്മമാണ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്. ഈ വിധത്തിൽ വിഷയസ്പർശം ലേശംപോലുമില്ലാത്ത സമാധി വഴി ജീവനെ ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തിൽ ലയിപ്പിക്കുന്ന മുഖ്യമായ സാധനാക്രമമാണ് യൗഗികപ്രണവോപാസന.

ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരം

യമനിയമാദി സാധനകൾ കൊണ്ടു ദുർവാസനകളെ നീക്കി സദ്വാസനകളെ വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആസനബന്ധംകൊണ്ടു ശരീരത്തെ നിയന്ത്രിച്ച് പ്രാണായാമം കൊണ്ടു പ്രാണകലകളെ ഒതുക്കുകയും മനോവൃത്തികളെ സംസ്കരിക്കുകയുംചെയ്തു പ്രതിബന്ധങ്ങൾ നീക്കുമ്പോൾ സാധകന് പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരൻ നാദസ്വരൂപത്തിൽ തനിയെ ശ്രോത്രേന്ദ്രിയത്തിനുവിഷയമാകും. അതോടുകൂടി മനസ്സും പ്രാണനോടും ഇന്ദ്രിയവൃത്തികളോടുംകൂടി നിർമ്മലമായ ആ നാദാമൃതം ആസ്വദിക്കുവാൻ എത്തും. പക്ഷേ സാധകൻ അതിനനുവദിക്കാതെ നാദത്തെ ഒരാധാരത്തിൽ മനസ്സോടുകൂടി നിരോധിച്ച് ആ നാദംതന്നെ പരിപൂർണ്ണനായ ഈശ്വരനാണെന്ന് സങ്കല്പിച്ചു നിരന്തരം ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ ധ്യാനിക്കുന്നവനെന്നും ധ്യാനിക്കപ്പെടുന്ന വിഷയമെന്നുമുള്ള ഭേദചിന്ത നീങ്ങി ചിത്തം അതിസൂക്ഷ്മമായ പശ്യന്തീരൂപത്തിൽ പ്രണവനാദാകാരമായി പരിലസിക്കും. ആ സബീജ സമാധിയും തരണം ചെയ്ത്, നിർവ്വിചാരവും നിർവ്വികല്പവുമായ പരാനാദരൂപമായ സമാധിയിലെത്തുമ്പോൾ ജീവൻ സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മകാരണ ശരീരാഭിമാനങ്ങളെ വിസ്മരിച്ച് തന്റെ തനി സ്വരൂപത്തിൽ സച്ചിദാനന്ദമയനായ ഈശ്വരനായി പ്രകാശിക്കും.. ഇതാണ് യഥാർത്ഥമായ ഈശ്വര സാക്ഷാത്കാരം.

വൈദികസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രണവത്തെ വിചാരക്രമത്തിൽ ഉപാസിക്കുന്ന സാധകൻ എത്തിച്ചേരുന്ന

തുര്യസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മഭാവവും, യൗഗികസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രണവത്തെ നാദരൂപമായി ഉപാസിച്ച് നിർബീജസമാധിവഴി പ്രാപിക്കുന്ന ഈശ്വരഭാവനയും സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയിൽ ഒന്നുതന്നെയാണെന്നു വെളിപ്പെടും.

പ്രാണായാമൈർദ്ദഹേദ് ദോഷാൻ
ധാരണാഭിശ്ച കില്ബിഷം
പ്രത്യാഹാരേണ സംസർഗ്ഗാൻ
ധ്യാനേനാനീശ്വരാൻ ഗുണാൻ.

എന്ന ആപ്തോപദേശമനുസരിച്ച് പ്രാണായാമാഭ്യാസംകൊണ്ട് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ദോഷങ്ങളെയും ധാരണകൾകൊണ്ട് ചിത്തത്തിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന പാപാദിദുർവാസനകളേയും പ്രത്യാഹാരംകൊണ്ട് വിഷയസംസർഗ്ഗത്തേയും ധ്യാനസമാധികൾകൊണ്ട് ജീവൻെറ ഈശ്വരീയമല്ലാത്ത ആവരണം, വിക്ഷേപം, പരിച്ഛിന്നത്വം, അഹങ്കാരം തുടങ്ങിയ പ്രാകൃതഗുണങ്ങളെയും ദഹിപ്പിക്കുമ്പോൾ ആ ജീവൻ തൻെറ ഉപാധികളെല്ലാം നശിച്ച് ചൈതന്യമാത്രമായ ഈശ്വരനിൽ ലയിക്കും. ഇതാണ് യോഗപരമായ പ്രണവോപാസനയുടെ ഫലം.

മൂന്ന്

നാദാനുസന്ധാനം

നാദാനുസന്ധാന നമോസ്തു തുഭ്യം
ത്വാം സാധനം തത്ത്വപദസ്യ ജാനേ
ഭവത് പ്രസാദാത് പവനേന സാകം
വിലീയതേ വിഷ്ണുപദേ മനോ മേ.

'അല്ലയോ നാദാനുസന്ധാനമേ, നിനക്കു് നമസ്കാരം. മുമുക്ഷുക്കളെ ബ്രഹ്മപദത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സാധനമാണു് നീയെന്നു് എനിക്കറിയാം. നിന്റെ പ്രസാദം നിമിത്തമാണു് എന്റെ മനസ്സു് പ്രാണനോടു കൂടി ചിദാകാശരൂപമായ സഹസ്രാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നതു്.' എന്നിങ്ങനെ യോഗതാരാവലിയിൽ ശ്രീശങ്കര ഭഗവത്പാദർ നാദാനുസന്ധാനത്തെ, പുകഴ്ത്തിയിട്ടുണ്ടു്. പ്രണവത്തെ നാദരൂപത്തിൽ ഉപാസിച്ച് പ്രാണനേയും ചിത്തത്തേയും ശിരസ്സിലുള്ള സഹസ്രാരപത്മത്തിൽ വിരാജിക്കുന്ന പരമശിവസ്വരൂപത്തിൽ വിലയിപ്പിക്കുവാനുള്ള സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിനു് നാദാനുസന്ധാനമെന്നു പേരുള്ളതായി ഇതുകൊണ്ടു മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ.

മനോജയത്തിനുവേണ്ടി ഒന്നേകാൽലക്ഷം യോഗസാധനാമാർഗ്ഗങ്ങൾ സദാശിവൻ മുമുക്ഷുക്കൾക്കായി ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു് തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവയിൽവച്ച് ഏററവും മാന്യമായി

താൻ കണക്കാക്കുന്നതു് നാദാനുസന്ധാനസമാധിയെ മാത്രമാകുന്നു എന്നും ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യസ്വാമികൾ യോഗതാരാവലിയിൽ എടുത്തുപറയുന്നുണ്ടു്. ഇത്രം നാദാനുസന്ധാനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ ആണല്ലൊ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നതു്.

അകാരം, ഉകാരം, മകാരം, ബിന്ദു ഇവയുടെ സമാഹാരമാകുന്നു ഓംകരം. ഇവയിൽ അകാരം സ്ഥൂലമായ ജാഗ്രദവസ്ഥയേയും, ഉകാരം സുഷുപ്ത്യവസ്ഥയേയും, ബിന്ദു ഈ അവസ്ഥകൾ മൂന്നിനും അധിഷ്ഠാനമായി, നിത്യമായി നിലകൊള്ളുന്ന തുര്യാവസ്ഥയേയും ബോധിപ്പിക്കുന്നു. നാദരൂപത്തിലാണു് ബിന്ദു പ്രകാശിക്കുന്നതു്. അകാരത്തെ ഉകാരത്തിലും ഉകാരത്തെ മകാരത്തിലും മകാരത്തെ ബിന്ദുരൂപമായ നാദത്തിലും ലയിപ്പിച്ചു് ആ നാദത്തെ മാത്രം ഈശ്വരസ്വരൂപമായി നിരന്തരം ധ്യാനിച്ചാൽ സാധകന്മാർക്കു് നിർവ്വികല്പസമാധിയും തദ്വാരാ ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരവും സിദ്ധിക്കുന്നതാണു്.

അഹംമമത്വാദ്യപഹായ സർവ്വം
ശ്രീരാജയോഗേ സ്ഥിരമാനസാനാം
ന ദ്രഷ്ടൃതാ നാസ്തി ച ദൃശ്യഭാവഃ
സാ ജൃംഭതേ കേവലസംവിദേവ.

ഇങ്ങനെ നാദാനുസന്ധാനജന്യമായ സമാധിയുടെ സ്വരൂപം സ്വാനുഭവത്തിലൂടെ ആചാര്യന്മാർ വിവരിച്ചു കാണിക്കുന്നു. ''അവിദ്യയിൽനിന്നുണ്ടായ അഹങ്കാരം, മമകാരം മുതലായവയെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചു് നാദാനുസന്ധാനരൂപമായ രാജയോഗത്തിൽ സ്ഥിരചിത്തന്മാരായ യോഗികൾക്കു കാണുന്നവനെന്നോ കാണപ്പെടുന്ന വിഷയമെന്നോ ഉള്ള ദ്വൈതഭാവം അല്പംപോലും ഉണ്ടാക

യില്ല. അറിയപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങളിലും അവയെ അറിയുന്ന വിഷയിയിലും ഒരു മാററവുമില്ലാതെ ഒരുപോലെ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മുറററിവു മാത്രമേ ആ യോഗിയുടെ സമാധിയിൽ എപ്പോഴും പ്രകാശിക്കുകയുള്ളു.'' എന്നാണ് ഈ ശ്ലോകത്തിന്റെ അത്ഥം. നാദം എല്ലാവരുടേയും ഉള്ളിൽ തനിയെ പ്രകാശിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരംകൊണ്ടും മനശ്ചാഞ്ചല്യംകൊണ്ടും പ്രാണചലനംകൊണ്ടും ആ നാദം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെന്നേ ഉള്ളു. പ്രാണായാമം ധാരണ മുതലായവകൊണ്ട് പ്രതിബന്ധം നീങ്ങുമ്പോൾ പ്രണവനാദം എല്ലാവർക്കും അനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭവം സാധകന്മാർക്ക് യോഗാനുഷ്ഠാനത്തിനുള്ള ഉത്സാഹത്തേയും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തേയും ഉളവാക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

ഇതുകൊണ്ട് പ്രണവധ്വനി പ്രാണായാമംകൊണ്ടേ അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളു എന്ന് സാധകന്മാർ ആരും ധരിക്കരുത്. ചിലർക്കതു ജന്മസിദ്ധമായും, മററു ചിലർക്ക മന്ത്രജപംകൊണ്ടും. വേറേ ചിലർക്ക് ഉപവാസാദിവ്രതങ്ങൾകൊണ്ടും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ശരീരശ്ശുദ്ധിയും മനഃശ്ശുദ്ധിയും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതനുഭവപ്പെടുമെന്നു ധരിക്കുകയാണുവേണ്ടതു്.

പൂരക കുംഭകാദിപ്രക്രിയകൾവഴിയല്ലാതെയും ജിജ്ഞാസുക്കൾ പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കാറുണ്ട്. അതു് ഓംകാരം അർത്ഥചിന്തയോടും ഏകാഗ്രതയോടുംകൂടി ദീർഘമായി ഉച്ചരിക്കുകയാണ്.

ദ്വാദശാവർത്തനം യത്തു
പ്രണവസ്യ മനോ ഹൃദി
പ്രാണായാമോ യതേഃ പ്രോക്തഃ
പ്രാണാനായമ്യ ചോമിതി.

മനസ്സ ഹൃദയപത്മത്തിൽ ഉറപ്പിച്ച പന്ത്രണ്ടാവർത്തി പ്രണവം നീട്ടി ഉച്ചരിക്കന്നതാണ് സന്യാസിയുടെ പ്രാണായാമം. പ്രാണവൃത്തിയെ നീട്ടി 'ഓം' എന്ന മന്ത്രം ആറോ പന്ത്രണ്ടോ മാത്രകരംകൊണ്ടു് ദീർഘമായി ഉച്ചരിക്കന്നതാണു് ഈ പ്രാണായാമത്തിൻെറ സ്വരൂപം. ആയാമം എന്ന പദത്തിനു് നിയന്ത്രണം എന്നു മാത്രമല്ല ദൈർഘ്യം — നീളം — എന്നുകൂടി അർത്ഥമുണ്ടല്ലോ. പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിക്കമ്പോരം ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണശക്തിക്ക ചലനവും ക്രമമായ നിയന്ത്രണവും ഉണ്ടാകം. ശ്രദ്ധാഭക്തിപുരസ്സരം മൂന്നു സന്ധ്യകളിലും മുടങ്ങാതെ പ്രണവോച്ചാരണരൂപത്തിലുള്ള പ്രാണായാമം അഭ്യസിച്ചാൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കന്ന കണ്ഡലിനീശക്തി–സമഷ്ടിചൈതന്യമായ ഈശ്വരൻെറ വ്യഷ്ടിരൂപം–ഉണർന്നു പ്രകാശിച്ചു് സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗമായി ശിരസ്സിലുള്ള ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലെത്തി പരമശിവനോടു് ചേരും. അതോടുകൂടി സാധകന്മാർക്ക പക്വത അനുസരിച്ചുള്ള യോഗാനുഭൂതികളും അനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങും. ചിലർക്ക മനോന്മനിയും വേറെ ചിലർക്ക ദിവ്യപ്രകാശവും മററുചിലർക്ക ദിവ്യനാദവും ആയിരിക്കം അനുഭവപ്പെടുക. പക്ഷേ പാപാധിക്യവും അസാത്ത്വികഗുണങ്ങളും ഉള്ള മനുഷ്യർക്കു് ഇങ്ങനെയുള്ള അഭ്യാസം കൊണ്ടു് ഉടനെ പറയത്തക്ക ഗുണമൊന്നും ഉണ്ടാകുകയില്ല. സാധകന്മാർക്കവേണ്ടി ശൈവസമ്പ്രദായത്തിലുള്ള പ്രണവോപാസനകൂടി ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കാം. പ്രണവമന്ത്രം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ച പരിശീലിക്കമ്പോരം സാധകനു് പ്രണവധ്വനി അനുഭവപ്പെടും. ഉള്ളിൽനിന്നു തനിയേ ഉണ്ടാകന്ന ആ ധ്വനി ചെവിയിൽ വ്യക്തമായി കേരംക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽനിന്നു് ആ ധ്വനി പുറപ്പെടുന്നതായി സങ്കല്പിച്ചു് ആ സ്ഥാനത്തു് മനസ്സുറപ്പിച്ചു് സമാധി പരിശീലിക്കണം. അപ്പോരം

മനസ്സും പ്രാണനും നാദത്തോടുകൂടി ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ലയിക്കും.

ബുദ്ധതത്ത്വേന ധീദോഷ—
ഹീനേനൈകാന്തവാസിനാ
ദീർഘം പ്രണവമുച്ചാര്യ
മനോരാജ്യം വിജീയതേ.

എന്നാണ് വിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ പ്രണവാഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രണവത്തിന്റെ അർത്ഥം നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കി, ഏകാന്തസ്ഥലത്തിരുന്ന് ആ പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ചാൽ മനഃസങ്കല്പമില്ലാതായി സമാധിയുറയ്ക്കുമെന്ന് ഇതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ.

സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ് പ്രണവമെങ്കിലും അതിന്റെ സ്ഥൂലരൂപമാണ് ആദ്യം സാധകന് നാദരൂപത്തിൽ ചെവിയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ആ നാദത്തിൽ ശ്രദ്ധചെലുത്തി ധ്യാനിച്ചാൽ ഈശ്വരന്റെ സൂക്ഷ്മരൂപം ക്രമേണ അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ്. എങ്ങനെയെന്നാൽ ഈശ്വരന്റെ ശക്തിതന്നെയാണ് നാദരൂപത്തിൽ സ്ഫുരിക്കുന്നത്. സൂര്യനിൽ പ്രഭപോലെയും, ചന്ദ്രനിൽ ചന്ദ്രികപോലെയും പ്രപഞ്ചോത്പാദകമായ ഒരുശക്തിവിശേഷം ഈശ്വരനിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതു പ്രളയകാലത്ത് അന്തർമുഖമായും സൃഷ്ടികാലത്ത ബഹിർമുഖമായും പ്രസരിക്കും. ജീവികളുടെ പൂർവ്വകർമ്മം നിമിത്തം ജഗദാകാരമായി പരിണമിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്ന ഈശ്വരശക്തിയുടെ പ്രഥമസ്ഫുരണത്തിന് ബിന്ദു എന്നാണ് ശൈവമതത്തിൽ നാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

'വിചകീർഷുർഘനീഭൂതാ ക്വചിദഭ്യേതി ബിന്ദുതാം.'

എന്ന പ്രപഞ്ചസാരവചനം അതിനു പ്രമാണമാകുന്നു. ഇതിനു അവ്യക്തം എന്നുകൂടി ഒരു പേരുണ്ടു്. സത്വം രജസ്സു്, തമസ്സു്, ഈ മൂന്നു ഗുണങ്ങളും ചേർന്ന ആ ബിന്ദുവാണു് വ്യഷ്ടിശരീരത്തിൽ കുണ്ഡലിനി എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതു്. ബിന്ദു പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അങ്കുരമാണു്. വ്യഷ്ടിശരീരത്തിൽ ബിന്ദു രൂപമായ കുണ്ഡലിനീശക്തി സുഷുമ്നാനാഡിയുടെ ഉള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ബിന്ദു ആണു് യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ഈശ്വരൻ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതു്. അതു് സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, പരം എന്നു മൂന്നായി വിഭജിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ഥൂലാംശം ജഡമായ പ്രപഞ്ചബീജവും, സൂക്ഷ്മാംശം ജഡവും ചേതനവുംചേർന്ന നാദവും, പരരൂപം ചിദ്രൂപമായ പരമേശ്വരനുമാകുന്നു. ആ നാദം ശബ്ദബ്രഹ്മമെന്ന പേരിലാണറിയപ്പെടുക. അതു പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉപാദാനകാരണം കൂടിയാണു്. വ്യഷ്ടിശരീരത്തിലുള്ള മൂലാധാരത്തിൽ വായുവിന്റെ പ്രേരണ നിമിത്തം ആ ശബ്ദബ്രഹ്മം അഭിവ്യക്തമാകുന്നു. ജീവൻ ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തെക്കുറിച്ചു പറയണമെന്നാഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ആ ആഗ്രഹം നിമിത്തമുള്ള പ്രയത്നംകൊണ്ടു് മൂലാധാരത്തിലുള്ള വായു ചലിച്ചു് സർവ്വവ്യാപകമായ ശബ്ദബ്രഹ്മത്തെ ആ ആധാരത്തിൽ സ്പന്ദിപ്പിക്കുന്നു. ആ സ്പന്ദനം, സ്വകാരണമായ ബിന്ദു(കുണ്ഡലിനീ)രൂപത്തിൽ നിഷ്പന്ദമായിത്തീരുമ്പോൾ ''പര''യായ വാക്കു് എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. മൂലാധാരത്തിൽനിന്നും നാഭിവരെ പോകുന്ന വായുവിനാൽ അഭിവ്യക്തമായും വിമർശരൂപമായ മനസ്സിനോടു ചേർന്നും ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇതു് സാമാന്യമായ സ്പന്ദനവും പ്രകാശവും കൈക്കൊണ്ടു് പശ്യന്തി എന്നറിയപ്പെടുന്ന വാക്കായിത്തീരുന്നു. ആ ശബ്ദബ്രഹ്മം തന്നെ ഹൃദയംവരെ വ്യാപിച്ച വായുനിമിത്തം അഭിവ്യ

ക്തമായി നിശ്ചയരൂപമായ ബുദ്ധിയോടുചേരുമ്പോൾ വിശേഷസ്പന്ദരൂപമായി മദ്ധ്യമ എന്ന് പറയപ്പെടുന്ന വാക്കായിത്തീരും. ആ ശബ്ദബ്രഹ്മംതന്നെ വായ് വരെ എത്തുന്ന വായുനിമിത്തം കണ്ഠം മുതലായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ അഭിവ്യക്തമായ അകാരംമുതൽ ക്ഷകാരംവരെയുള്ള വർണ്ണമാലയുടെ രൂപം കൈക്കൊണ്ടു് അന്യർക്കകൂടി കേൾക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വൈഖരി എന്ന പേരിൽ വ്യവഹരിക്കപ്പെടുന്ന വാക്കായിത്തീരുന്നു. ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചതിൽനിന്ന് ഈശ്വരശക്തിവ്യഷ്ടി ശരീരത്തിൽ കണ്ഡലിനീരൂപത്തിലും, അതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന പര, പശ്യന്തി, മദ്ധ്യമ, വൈഖരി ഇങ്ങനെയുള്ള വാഗ്‌രൂപത്തിലും പ്രകടമാകുന്നു എന്നു സിദ്ധിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. പരബ്രഹ്മത്തേയും, പശ്യന്തി ഈശ്വരനെയും, മദ്ധ്യമ ഹിരണ്യഗർഭനെയും, വൈഖരി വിരാട്ടിനെയും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിസ്തരിച്ചുകാണുന്നു. ഇവിടെ ഒരു കാര്യംകൂടി ഓർമ്മിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. വേദാന്തശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള നിർഗ്ഗുണവും, നിഷ്കളവും, സത്താസാമാന്യമാത്രവുമായ ബ്രഹ്മമല്ല ഈ ശൈവയോഗശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന ബ്രഹ്മം. അതു സൃഷ്ടി, സ്ഥിതി, സംഹാരം തിരോഭവം, അനുഗ്രഹം ഈ അഞ്ചു കൃത്യങ്ങളോടും, ഇച്ഛ, ക്രിയ, ജ്ഞാനം ഈ മൂന്നു ശക്തികളോടുംകൂടിയാണ് എപ്പോഴും വിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. ശക്തികളുടെ സാമ്യാവസ്ഥയിൽ നിർഗ്ഗുണബ്രഹ്മമെന്നുകൂടി വ്യവഹരിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ആ അവസ്ഥയിലും പ്രസ്തുതശക്തികൾ മൂന്നും ബ്രഹ്മത്തിൽ അന്തർലീനമായിരുപ്പുണ്ടു്. പ്രാണികളുടെ കർമ്മം പരിപാകമാകുമ്പോൾ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ ഇച്ഛാശക്തി സൃഷ്ട്യുന്മുഖമായി വിജൃംഭിക്കും. ആ വിജൃംഭണത്തിന്റെ ആരംഭത്തെയാണ് ശാസ്ത്രങ്ങൾ ബിന്ദു എന്നു പറയുന്നതു്. ആ ബിന്ദു ശക്തിയുക്ത

മായ ബ്രഹ്മത്തിൽനിന്നു ഭിന്നമല്ല, ബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നു പ്രത്യേകം ഓർത്തിരിക്കണം. ബിന്ദുവിന്റെ മൂന്നംശങ്ങളാണല്ലോ അചിത്തായ പ്രപഞ്ചബീജശക്തിയും, ചിത്തും അചിത്തും ചേർന്ന ശബ്ദബ്രഹ്മവും, ചിന്മാത്രമായ ഈശ്വരനും. അതുകൊണ്ടു് ശബ്ദബ്രഹ്മം ശക്തിയും ബിന്ദുവും ചേർന്ന പരബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നു ഗ്രഹിക്കാം. അതു് അതിസൂക്ഷ്മവും അഖണ്ഡവുമാണെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ പ്രാണികളുടെ എല്ലാം മൂലാധാരത്തിൽ അതു് വറുത്ത സ്വർണ്ണമെന്നപോലെ പിണ്ഡീഭൂതമായി പ്രകാശിക്കുന്നുവെന്നും ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നുണ്ടു്. നിഷ്പന്ദമായ ആ ശബ്ദബ്രഹ്മം മൂലാധാരത്തിൽ സ്വപ്രകാശകമായും, നിഷ്പന്ദമായും പിണ്ഡീഭാവം കൈക്കൊണ്ടു് പരയെന്ന വ്യവഹാരത്തിനു വിഷയമായിത്തീരുന്നു. വാക്കിനും മനസ്സിനും ആ പരാനാദം വിഷയമല്ല. സുഷുമ്നാനാഡിവഴി, നാഭിയിലെത്തുമ്പോഴേ അതു മനസ്സിനു വിഷയമാകുകയുള്ളു. മനസ്സുകൊണ്ടു സങ്കല്പിക്കപ്പെടുന്ന പരാനാദത്തിനു പശ്യന്തിയെന്നു പറയുന്നു. പരസ്പന്ദനമില്ലാത്തതും, പശ്യന്തി സാമാന്യസ്പന്ദനമുള്ളതുമാണു്. അവറ്റു തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ഈ സ്പന്ദനം നിമിത്തം ഉണ്ടായതാണെന്നുകൂടി ഓർമ്മിക്കണം. നാഭിയിൽനിന്നു സുഷുമ്നവഴി ഹൃദയത്തിലെത്തുന്ന പരാനാദത്തിനു മദ്ധ്യമ എന്ന പേരു സിദ്ധിക്കുന്നു. അതു വിശേഷസ്പന്ദനമുള്ളതും ബുദ്ധികൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാണു്. വഹ്നിപ്രഭപോലെ മദ്ധ്യമ ഹൃദയത്തിൽ സ്ഫുരിക്കുന്നതായി യോഗികൾക്കു് അനുഭവപ്പെടും. ഹൃദയസ്ഥാനത്തുനിന്നു് ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ വ്യാപിച്ചു് സ്ഫുരിക്കുന്ന പരയാണു വൈഖരി. അതു സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം എന്നു രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ടു്. അന്യർ ഗ്രഹിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വായിൽക്കൂടി വെളിയിലേ

ള്ള വരുന്ന അകാരാദിവർണ്ണങ്ങളാണു വൈഖരിയുടെ സ്ഥൂലരൂപം. മദ്ധ്യമാരൂപം പരിത്യജിച്ച്, വൈഖരീരൂപത്തിൽ ധ്വനിക്കുന്ന പ്രണവധ്വനിരൂപമാണ് വൈഖരിയുടെ സൂക്ഷ്മഭാവം. എല്ലാ വർണ്ണങ്ങളേയും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നതു് ധ്വനിയാണല്ലോ. വർണ്ണങ്ങളിലെല്ലാം ധ്വനിരൂപത്തിൽ സാമാന്യമായി സ്ഫുരിക്കുന്ന വൈഖരി പ്രണവമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. ക, ഖ മുതലായ അക്ഷരങ്ങൾക്കു് സ്ഥിതിയും തിളക്കവും കൊടുക്കുന്നതു് സ്വരങ്ങളാകുന്നു. തനിയെ രാജിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ്അകാരാദിവർണ്ണങ്ങൾക്കു സ്വരമെന്ന പേരു സിദ്ധിച്ചതെന്നുകൂടി ശബ്ദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കഭിപ്രായമുണ്ടു്. സ്വരങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതു് ധ്വനിയാണല്ലോ. ധ്വനിയില്ലാതെ സ്വരങ്ങൾക്കും വ്യഞ്ജനങ്ങൾക്കും പ്രകാശിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ അതു രണ്ടുമില്ലെങ്കിലും ധ്വനി തനിയെ തന്നെ സ്ഫുരിക്കുന്നു. അതാണു് നാദാത്മകമായ പ്രണവം. സകലശബ്ദങ്ങൾക്കും ഉപാദാനകാരണമായ പ്രണവം സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ മൂർദ്ധാവിൽ എപ്പോഴും അഭിവ്യഞ്ജിച്ചു കൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതെന്നു് അനുഭവസ്ഥന്മാർക്കു് അറിയുവാൻ കഴിയും. തനിയെ സ്ഫുരിക്കുന്ന നാദബ്രഹ്മത്തെ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ അനുസന്ധാനം ചെയ്യാൽ പെട്ടെന്നു സമാധിസുഖം അനുഭവപ്പെടുന്നതാണു് എന്നു് ആപ്തന്മാരും ശ്രുതിസ്മൃതികളും ഉപദേശിക്കുന്നു. കാരണം, ബ്രഹ്മരന്ധ്രം ജീവന്റെ തുര്യസ്ഥാനമാകുന്നു. ''മൂർദ്ധനി തുര്യം വ്യവസ്ഥിതം'' എന്ന ശ്രുതിവാക്യം ഇതാണു് വെളിപ്പെടുത്തുന്നതു്. നേത്രം ജാഗ്രത്സ്ഥാനവും കണ്ഠം സ്വപ്നസ്ഥാനവും, ഹൃദയം സുഷുപ്തിസ്ഥാനവും, ശിരസ്സിലുള്ള ബ്രഹ്മരന്ധ്രം തുരീയസ്ഥാനവുമാണെന്നു സ്മൃതികളിലും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്,

ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചതു് പ്രണവത്തിൻെറ സ്വരൂപം വെളിപ്പെടുത്തുവാനാണല്ലോ. സർവ്വവ്യാപകവും പരിപൂർണ്ണവുമായ ഓംകാരം സർവ്വത്ര നിറഞ്ഞുവിളങ്ങുന്നുണ്ടെങ്കിലും അതു മൂലാധാരത്തിൽ പരയായും, മണിപൂരകത്തിൽ പശ്യന്തിയായും, ഹൃദയത്തിൽ മദ്ധ്യമയായും, കണ്ഠത്തിൽ വൈഖരീരൂപമായും, അവതരിച്ചു് ജീവനെ അനുഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നു് ഇത്രയും വിവരിച്ചതുകൊണ്ടു വ്യക്തമായിക്കാണുമല്ലോ.

അയമാദ്യഃ പരോ മന്ത്രഃ സുപ്രസിദ്ധഃ സ്വഭാവതഃ
മനനത്രാണരൂപത്വാന്മന്ത്ര ഇത്യഭിശബ്ദിതഃ.

(പ്രണവമാണു് ആദ്യത്തെ പരമമായ മന്ത്രം. പ്രയത്നം കൂടാതെ തനിയെ അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ സ്വാഭാവികമായും ഈ മന്ത്രം എല്ലാ ജീവന്മാർക്കും അറിയുവാൻ കഴിയുന്നു. തത്ത്വത്തെ ബോധിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും സംസാരഭയത്തിൽനിന്നു രക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രണവത്തെ മന്ത്രമെന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വ്യവഹരിച്ചുവരുന്നു) എന്നാണു് സൂതസംഹിതയിൽ പ്രണവത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നതു്. 'ആദിമമായ ഈ പ്രണവമന്ത്രം എല്ലാവർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ വസ്തുത ആരും അറിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു് ഗുരുവിൻെറ ഉപദേശംകൊണ്ടല്ലാതെ മററനേകകോടി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിച്ചാലും പ്രണവസ്വരൂപം അറിയുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. എല്ലാററിലും ആദിഭൂതവും സ്വപ്രകാശസ്വരൂപവുമായ പരമശിവൻെറ വാചകമാണു് ശ്രേഷ്ഠമായ ഈ മന്ത്രം. ഇതിനെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടോ ഇതിനോടു കിടനില്ക്കത്തക്ക വിധത്തിലോ വേറെ യാതൊരു മന്ത്രവും ഇല്ലെന്നു ഞാൻ രണ്ടു കൈയ്യുംപൊക്കിസത്യം ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ പന്ത്രണ്ടു വർഷം പരിശോധിച്ചു നോക്കിയതിനുശേഷം ഈശ്വര

പ്രേരണയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഈ മന്ത്രം ശിഷ്യന്മാർക്കു പദേശിച്ചുകൊടുക്കാവൂ. പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാതെ ശിഷ്യന്മാർക്കിതുപദേശിച്ചുകൊടുത്താൽ പെട്ടെന്നു മരിച്ചുപോകാനിടയുണ്ട്.. അവർ സമ്പാദിച്ച പുരുഷാർത്ഥംപോലും നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. എന്തിനധികം പറയുന്നു, ഇതിന്റെ വൈശിഷ്ട്യം പറയുവാൻ എനിക്കോ, മുനികൾക്കോ, ദേവന്മാർക്കോ മാത്രമല്ല, സർവ്വജ്ഞനായ ഈശ്വരനുപോലും കഴിവില്ല, എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.' ഇപ്രകാരം സൂതൻ മഹർഷിമാരോടു പറയുന്നതായി സൂതസംഹിതയിൽ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ വിവരണംകൊണ്ടെല്ലാം സ്പഷ്ടമാകുന്നതു് ഓംകാരോപാസന സർവ്വശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു സാധനതന്നെയാകുന്നു എന്നാണല്ലോ. ശിഷ്യൻ സദ്ഗുരുവിനെ ആശ്രയിച്ചു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗ്രഹപൂർണ്ണമായ ഉപദേശം ഗ്രഹിച്ചു് ശ്രദ്ധാഭക്തിപുരസ്സരം ഉപാസിച്ചെങ്കിലേ ശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്ന ഫലം സാധകന്മാർക്കു സിദ്ധിക്കയുള്ളു. അധികാരിഭേദമനുസരിച്ചു് പ്രണവത്തിന്റെ ഉച്ചാരണത്തിനും വ്യത്യാസമുണ്ടാകും. ഓംകാരത്തിനു് നൂററിഎഴുപതു തരം ഉച്ചാരണങ്ങളുണ്ടെന്നു് മന്ത്രശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. ഓരോ ഉച്ചാരണത്തിന്റേയും ഫലം ഓരോന്നാണെന്നുകൂടി അവർ വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു് ഗ്രന്ഥത്തിലും പ്രഭാഷണത്തിലും എത്ര വിസ്തരിച്ചു പ്രതിപാദിച്ചാലും ഗുരൂപദേശമില്ലാതെ പ്രണവരഹസ്യം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധകന്മാർക്കു സാധിക്കയില്ല. കാരണം, പ്രണവം അനുഭവരൂപത്തിലാണു പ്രകാശിക്കുന്നതു്, പ്രണവനാദോപാസനയ്ക്കു വിശേഷിച്ചു ഒരു കർമ്മവും ജപവുമില്ല. ഗുരുനാഥൻ ഉപദേശിക്കുമ്പോൾ ത്തന്നെ അതനുഭവപ്പെടും. അങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രണവധ്വനിയിൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മനസ്സുവെച്ചു് നിരന്തരം അനുസന്ധാനം ചെയ്താൽ സുകൃതിയാണെങ്കിൽ ഒരു

മണ്ഡലത്തിനകം ആ മന്ത്രം സഹജമായിത്തീരും. പിന്നീട് അഭ്യാസപാടവംകൊണ്ട് ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി ഈ ക്രമമനുസരിച്ച് അഭ്യാസം പുരോഗമിപ്പിച്ചാൽ നിർവ്വികല്പസമാധിയിലെത്താൻ സാധകനു കഴിവുണ്ടാകും. ഇതെല്ലാം വെറും വീൺവാക്കാണെന്നും ഇതൊന്നും അനുഭവപ്പെടുകയില്ലെന്നും വാദിച്ച് ശ്രദ്ധാലുക്കളുടെ വിശ്വാസം നശിപ്പിക്കുവാൻ ബഹിർ മുഖന്മാരായ ധാരാളം ആളുകൾ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ടായേക്കാം. അവരുടെ ജല്പനങ്ങൾ ചെവിക്കൊള്ളാതെ ഗുരുവും ശാസ്ത്രങ്ങളും പറയുന്നതു സത്യമാണെന്നുവിശ്വസിച്ചു സാധകന്മാർ പ്രണവം ഉപാസിച്ചാൽ അതിനുള്ള ഫലം ലഭിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

ശ്രീനാരായണഗുരുസ്വാമികൾ പ്രണവോപാസനയുടെ അചിന്ത്യമായ മാഹാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ചു തന്റെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പലയിടത്തും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. അദ്ദേഹം പ്രണവാഭ്യാസത്തിൽ വലിയ സിദ്ധനായിരുന്നു എന്ന് സ്വകൃതികളിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പ്രയാസമില്ല.

ഒന്നായ മാമതിയിൽനിന്നായിരം ത്രിപുടി
വന്നാശു തന്മതി മറ–
ന്നന്നാദിയിൽ പ്രിയമുയർന്നാടലാം കടലി–
ലൊന്നായിവീണു വലയും
എന്നാശയം, ഗതിപെറും നാദഭൂമിയിലമർ–
ന്നാവിരാഭ തടവും
ചിന്നാഭിയിൽ ത്രിപുടി എന്നാണറും പടിയ–
മർന്നാറിടുന്നു ജനനി!

ജനനീനവരത്നമഞ്ജരിയിലെ ആദ്യത്തെ സ്തോത്രമാണിത്. ഏകവും പൂർണ്ണവുമായ ബ്രഹ്മത്തെയാണ് 'മാമതി'

പദംകൊണ്ടു് ശ്രീനാരായണൻ വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നതു്. 'അജ്ഞാനംനിമിത്തം അനേകം അനേകം ത്രിപുടി വന്നു് ആ ബ്രഹ്മരൂപത്തെ മറയ്ക്കുക നിമിത്തം ഭോഗ്യവിഷയങ്ങളിൽ ആനന്ദമുണ്ടെന്നുകരുതി അതിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിച്ചു് ദുഃഖക്കടലിൽ വീണുവലയുന്ന എന്റെ മനസ്സു് അഭയം അരുളുന്ന നാദഭൂമിയിൽ ഉറച്ചു് ചിത്സ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ അടങ്ങി ത്രിപുടിയും ദുഃഖവും അററു അല്ലയോ അമ്മേ, ഞാൻ എന്നാണു് പരമസുഖമായ മോക്ഷം അനുഭവിക്കുന്നതു്?' ഇപ്രകാരമാണല്ലോ പ്രസ്തുത സ്തോത്രത്തിൽക്കൂടി ആ സദ്ഗുരു തന്റെ ആശയം പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതു്. ഈ സ്തോത്രത്തിലെ 'ഗതി പെറും നാദഭൂമി'യെന്ന പദപ്രയോഗം നാദാനുസന്ധാനരൂപമായ പ്രണവോപാസനയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നു് അനുഭവസ്ഥന്മാർക്കറിയുവാൻ പ്രയാസമില്ല. ഇതുപോലെ ആത്മോപദേശശതകത്തിലും ശ്രീനാരായണഗുരു പ്രണവധ്യാനത്തെ പരാമർശിക്കുന്നതായി കാണാം. ജിജ്ഞാസുക്കളുടെ അറിവിനുവേണ്ടി ആത്മോപദേശശതകത്തിലെ ചില പദ്യങ്ങൾകൂടി ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം:

അധികവിശാലമരുപ്രദേശമൊന്നായ്
നദി പെരുകുന്നതുപോലെ വന്നു നാദം
ശ്രുതികളിൽ വീണു തുറക്കുമക്ഷി;യെന്നും
യതമിയലും യതിവര്യനായിടേണം.

ധ്വനിമയമായ് ഗഗനം സ്ഫുരിക്കു; മന്നാ-
ളണയുമതിങ്കലശേഷദൃശ്യജാലം;
പുനരവിടെ ത്രിപുടിക്കു പൂർത്തി നല്കും
സ്വനവുമടങ്ങുമിടം സ്വയം പ്രകാശം.

ഈ രണ്ടു ശ്ലോകങ്ങളും ആത്മോപദേശശതകത്തിൽ രണ്ടു

സ്ഥലത്തായിട്ടാണ് ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. അവ തുടർച്ചയായി മനനം ചെയ്യപ്പെടേണ്ട ഉപദേശങ്ങളാണ്. ശ്രദ്ധാലുക്കൾ തിരിഞ്ഞുപിടിച്ച് അനുസന്ധാനം ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ എന്നു കരുതിയാവാം ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇങ്ങനെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. ഇവയിൽ ആദ്യത്തെ ശ്ലോകം പ്രണവോപാസകൻെറ പ്രാരംഭദിശയിലുള്ള അനുഭവമാണ് ചൂണ്ടികാണിക്കുന്നത്. വിശാലമായ മരുപ്രദേശം മുഴവൻ വ്യാപിച്ച് നദി ഒഴുകിവരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഇരമ്പൽപോലെ ഉപാസകൻെറ ചെവികളിൽ പ്രണവധ്വനി നിരന്തരം മുഴങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോഴാണ് അയാളുടെ മനസ്സ ആത്മാഭിമുഖമായിതിരിയുന്നത് എന്ന് 'തുറക്കമെക്ഷി' എന്നപദം സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഈ അനുഭവം ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണവും മനസ്സംയമവും ഉള്ള ജിജ്ഞാസുക്കൾക്കേ സിദ്ധിക്കുകയുള്ള എന്നുകൂടി 'യതമിയലും യതിവര്യനായിടേണം' എന്ന ഉപദേശത്തിലൂടെ അദ്ദേഹം എടുത്തുപറയുന്നതായി തോന്നുന്നു. എന്നാൽ സാധകന്മാരിൽ പലരും ഈ നാദം ശ്രവിച്ചുകൊണ്ടുമാത്രം ജീവിതം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നവരാണ്. അതുകൊണ്ടുമാത്രം ആത്മസാക്ഷാത്കാരം സിദ്ധിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ തീവ്രജിജ്ഞാസു അങ്ങനെയിരുന്നാൽ പോരാ, നിരന്തരം നാദാനുസന്ധാനം ചെയ്തു 'കേൾക്കുന്നവൻ, കേൾക്കപ്പെടുന്ന നാദം, കേൾവി' ഈ ത്രിപുടീരൂപത്തിലുള്ള അനുഭവത്തേയും അതിക്രമിച്ചു വ്യാപകമായി പ്രകാശിക്കുന്ന ബിന്ദുവിനേയും അതിനും കാരണമായ ശക്തിയേയും കടന്നു ജയിച്ച് സർവ്വചിന്തകളും വൃത്തികളും അടക്കണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ സ്വയം പ്രകാശമായ ശിവസ്വരൂപം, വാക്കിനും മനസ്സിനും വിഷയമല്ലാത്ത ബ്രഹ്മം, നിജസ്വരൂപത്തിൽ പ്രകാശിക്കുകയുള്ള എന്ന് 'ധ്വനിമയമായ്' എന്നു തുടങ്ങുന്ന ശ്ലോകത്തിൽക്കൂടി യോഗേശ്വരനായ സദ്ഗുരുസ്വാമികൾ

ജിജ്ഞാസുക്കളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പ്രണവോപാസന കൊണ്ടു് പരയിൽ മനസ്സു ലയിച്ചാൽ കാലത്തേപ്പോലും വിസ്മരിച്ചു് നിർവ്വികല്പ സമാധിയിൽ എത്തുമെന്നു കൂടി സ്വാനുഭവം വെച്ചുകൊണ്ടദ്ദേഹം പറയുന്നതു നോക്കുക:

പരയുടെ പാലു നുകർന്ന ഭാഗ്യവാന്മാർ-
ക്കൊരു പതിനായിരമാണ്ടൊരല്പനേരം;
അറി, വപരപ്രകൃതിക്കധീനമായാ-
ലര ഞൊടിയായിരമാണ്ടുപോലെ തോന്നും.

ഇങ്ങനെയെല്ലാം എടുത്തു കാണിക്കുന്നതു് പ്രണവോപാസനകൊണ്ടു് ആത്മസാക്ഷാത്കാരം സിദ്ധിക്കുമെന്നുള്ള ഉപദേശം വെറും സങ്കല്പമാണെന്നും അതാർക്കും അനുഭവപ്പെടുകയില്ലെന്നും വിചാരിക്കുന്നവരുടെ തെററിദ്ധാരണ നീക്കുന്നതിനാണെന്നുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ. പ്രാചീനന്മാരായ ഋഷികൾക്കും ആചാര്യന്മാർക്കും അനുഭവപ്പെട്ട ആ തത്വംതന്നെ ആധുനികന്മാരായി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന, നമ്മിൽ പലർക്കും അടുത്തു പരിചയിക്കാൻകഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള അതിവർണ്ണാശ്രമികളായ പല സദ്ഗുരുക്കന്മാർക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നു് ആ പൂജ്യപാദന്മാരുടെ ഉപദേശങ്ങളിൽനിന്നും, ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നും, നേരിട്ടും അവരുടെ ശിഷ്യന്മാർ വഴിക്കും നമുക്കു് അറിയുവാൻ കഴിയുന്നു. പക്ഷേ ഈ അനുഭവം വെറും ബഹിർമുഖന്മാർക്കു് ഉണ്ടാകുകയില്ല എന്നുള്ളതു് ഒരു പരമാർത്ഥമാണു്. അതുകൊണ്ടത്രേ ശ്രീനാരായണഗുരു സ്വാമികൾ ആത്മോപദേശശതകത്തിൽ,

ത്രിഭുവനസീമ കടന്നു തിങ്ങി വിങ്ങും
ത്രിപുടി മുടിഞ്ഞു തെളിഞ്ഞിടുന്ന ദീപം
കപടയതിക്കു കരസ്ഥമാകവില്ലെ-
ന്നുപനിഷദുക്തിരഹസ്യമോർത്തിടേണം.

എന്നു രേഖപ്പെടുത്തുവാനിടയായതു്. ''പുനരവിടെ ത്രി പുടികൾ പൂർത്തി നല്കും സ്വനവുമടങ്ങുമിടം സ്വയം പ്രകാശം'', എന്നു മുമ്പു വെളിപ്പെടുത്തിയ അനുഭൂതിതന്നെ 'ത്രിഭുവനസീമ കടന്നു' എന്നു തുടങ്ങുന്ന പ്രസ്തുത ശ്ലോകത്തിലെ പൂർവ്വാർദ്ധത്തിലും ഗുരുദേവൻ വ്യക്തമായി പറയുന്നുണ്ടല്ലോ. പക്ഷേ ഈ അനുഭവം സന്ന്യാസിവേഷം കെട്ടിയതുകൊണ്ടുമാത്രമുണ്ടാകുകയില്ല. ദീർഘനാൾ ഗുരുശുശ്രൂഷചെയ്തു് പ്രണവോപദേശം ഗ്രഹിച്ചു ധൈര്യസമേതം അഭ്യസിച്ചു് സമാധി പരിശീലിച്ചെങ്കിലേ ഉണ്ടാകുകയുള്ള എന്നാണു് ''കപടയതിക്കു കരസ്ഥമാകുവീല.'' എന്ന പ്രയോഗംകൊണ്ടു് അദ്ദേഹം നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നതു്.

പ്രണവം ഹ്രസ്വം, ദീർഘം, പ്ലുതം ഇങ്ങനെമൂന്നുവിധത്തിൽ ഉച്ചരിക്കാറുണ്ടു. ഹ്രസ്വത്തേക്കാൾ ദീർഘത്തിനും ദീർഘത്തേക്കാൾ പ്ലുതത്തിനും ധ്വനി അനുഭവപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ശക്തി ഉണ്ടെന്നു പത്മപുരാണത്തിൽ പറയുന്നു. ആദ്യം പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അപ്പോൾ പ്രാണാഘാതംകൊണ്ടു കുണ്ഡലിനി ഉണർന്നു സഹസ്രാരപത്മത്തിലേയ്ക്കു വരും, ആ അഭ്യാസത്തിൽനിന്നു ധ്വനി തനിയെ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ പിന്നീടു് ധ്വനിയിൽ വേണം മനസ്സുറപ്പിക്കുവാൻ. ഈ ധ്വനിക്കു് അനാഹതനാദമെന്നുകൂടി ഒരു പേരുണ്ടു്. ആഘാതംകൊണ്ടല്ലാതെ തനിയെ ഉണ്ടാകുന്നതു് എന്നാണതിനർത്ഥം. ഈ അഭ്യാസം പരമഹംസന്മാരുടെ ഗുപ്തധനമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുകയും പരികീർത്തിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഏതാശ്രമത്തിൽ പെട്ടവർക്കും അർഹതയുണ്ടെങ്കിൽ പ്രണവം അഭ്യസിക്കുവാൻ നിയമം ഉണ്ടു്. മനഃശുദ്ധിയും ശരീരശുദ്ധിയും വർദ്ധിച്ചെങ്കിലേ പ്രണവനാദം അഭിവ്യഞ്ജിക്കുകയുള്ളു. കാമവും ക്രോധവും ഉള്ളവർക്കു്

അതനുഭവപ്പെടാൻ പ്രയാസമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് വിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ ''ധീദോഷഹീനൻ'' എന്ന വിശേഷണം സാധകന്മാർക്കു കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. 'ബുദ്ധതത്ത്വൻ' 'ധീദോഷഹീനൻ,' 'ഏകാന്തവാസി'എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു വിശേഷണങ്ങളാണല്ലോ പ്രണവോപാസകനു സ്വാമികൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ബുദ്ധതത്ത്വൻ എന്നതിനു് പ്രണവത്തിന്റെ അർത്ഥവും അതനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ക്രമവും ഗുരുസന്നിധിയിൽനിന്നു ബോധിച്ചവൻ എന്നാണിവിടെ അർത്ഥം വിവക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ബോധിച്ചാലും മനഃശുദ്ധിയില്ലെങ്കിൽ അനുഭവപ്പെടുകയില്ലെന്നു് ധീദോഷഹീനപദം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം, മദം, മാത്സര്യം ഈ ആറു ദോഷങ്ങളാണ് മനസ്സിന് ഏററവും മാലിന്യം നല്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് ഈ ആറിനുംകൂടി അരിഷഡ്വർഗ്ഗം എന്നുള്ള പേരുകൂടിസിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. കണ്ണു്, നാക്കു്, മൂക്കു്, തൊലി, ചെവി എന്നീഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽക്കൂടി അനുഭവപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങൾ സ്വന്തം സുഖത്തിനുവേണ്ടി എന്നും അനുകൂലമായിരിക്കണം എന്നുള്ളമനോവൃത്തിയാണ് കാമം. വിഷയത്തിൽ സുഖമുണ്ടെന്നുള്ള സങ്കല്പം കാമത്തെ ഉളവാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. വിഷയങ്ങളിൽ സുഖമില്ലെന്നും ഈശ്വരനിൽമാത്രമേ സുഖമുള്ളൂ എന്നും വിചാരിച്ചറിഞ്ഞാൽ കാമം ഇല്ലാതാകുകയും വൈരാഗ്യം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. അതോടുകൂടി ബാക്കി ദോഷങ്ങളും നീങ്ങിപ്പോകും. ഈ രീതിയിൽ മനോമാലിന്യം നീക്കിയാലും മററു വിഷയങ്ങളിൽ ജപപൂജാദികളിൽ മാത്രം വർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ പ്രണവോപാസനവഴി സമാധി സിദ്ധിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് സാധകൻ ഏകാന്തവാസികൂടി ആയിരിക്കണമെന്നു് ശ്രീ വിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ ഉപദേശിക്കുന്നതു്. ഗുഹയിലോ പൂജാമുറിയിലോ ഇരുന്നു ധ്യാനിച്ചാൽ പ്രണവം ദീർഘമായി ഉച്ചരിച്ചു

കഴിഞ്ഞാൽ മണിനാദംപോലെ ധ്വനി ശിരസ്സിൽ മുഴങ്ങും. അതിൽ പ്രാണനും മനസ്സും ഉറപ്പിച്ചാൽ കേവലകുംഭകവും മനോന്മനിയും പെട്ടെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്.

യോഗീ യുഞ്ജീത സതതമാത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ.

ഇങ്ങനെയാണല്ലോ ഗീതയിലും പറയുന്നത്. ദേഹവും മനസ്സും വശപ്പെടുത്തി മററൊന്നിലും ആശയില്ലാതെയും സ്വന്തമായി ഒന്നും വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാതെയും കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന യോഗി, ഏകാന്തസ്ഥലത്തു തനിയേ ഇരുന്ന് എപ്പോഴും മനസ്സിനെ ആത്മാകാരമാക്കിതീർത്തു സമാധിക്കു ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാകുന്നു, എന്നാണ് ഭഗവാൻ പ്രസ്തുതശ്ലോകംവഴി ഉപദേശിക്കുന്നത്. തുടർന്നു ഭഗവാൻ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: അധികം ഉയർച്ചയും അധികം താഴ്ചയും ഇല്ലാതെ, പരിശുദ്ധമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കുന്നതിനായി സ്ഥിരമായി ഒരാസനംവയ്ക്കണം. ആദ്യം ഭൂമിയിൽ ദർഭപ്പുല്ലുവിരിച്ചിട്ടു അതിനുമുകളിൽ മാൻതോലും അതിനുമീതേ വസ്ത്രവും വിരിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള ആസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടു മനസ്സിനെ പ്രണവസ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ നിർത്തി ചിത്തവ്യാപാരത്തേയും ഇന്ദ്രിയവ്യാപാരങ്ങളേയും അടക്കി ആത്മശുദ്ധിക്കുവേണ്ടി ജിജ്ഞാസു ധ്യാനാഭ്യാസം തുടർന്നു നടത്തണം. ഇങ്ങനെ മനസ്സിനെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു പിൻതിരിച്ച് ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോഗി എന്നെ, ബ്രഹ്മത്തെ, ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതും മോക്ഷമാകുന്ന നിഷ്ഠയോടുകൂടിയതുമായ ശാന്തിയിലെത്തുന്നു.' ഇപ്രകാരം ധ്യാനനിഷ്ഠനായിരിക്കുന്ന ജിജ്ഞാസുവിന്റെ അന്ത്യദശയെക്കുറിച്ചുകൂടി ഗീതയിൽ എട്ടാം അദ്ധ്യായം പന്ത്രണ്ടും പതിമ്മൂന്നും ശ്ലോകങ്ങളിൽ ഭഗവാൻ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'നവദ്വാരങ്ങളെ അടക്കി മനസ്സിനെ ഹൃദയത്തിൽ നിരോ

ധിച്ച നിർത്തി മൂർദ്ധാവിൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ പ്രാണവായുവിനെ ആക്കി സ്ഥിരമായ ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി ഓംകാരത്തെ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടും അതിന്റെ അർത്ഥമായ എന്നെ, ബ്രഹ്മത്തെ, ഇടതടവില്ലാതെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ടും ദേഹം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന യോഗി പരമഗതിയടയുന്നു.' പരമമായ ഗതി എന്ന പദംകൊണ്ട് ആ യോഗിക്കു പുനർജന്മരഹിതവും ബ്രഹ്മലോകപ്രാപ്തി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതുമായ ക്രമമുക്തിയാണു ലഭിക്കുന്നതെന്നു ശ്രീ ശങ്കരഭഗവത്പാദർ സ്വഭാഷ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ സമാധിയിൽ പ്രകാശിക്കുന്ന നിരുപാധികമായ ശിവസ്വരൂപം തന്റെ സ്വരൂപം തന്നെയാണെന്നുറപ്പുവരുത്തിയിട്ടുള്ള യോഗി വിദേഹ കൈവല്യമടയുമെന്നുതന്നെ വേദാന്തശാസ്ത്രം സിദ്ധാന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നാല്

ജപയജ്ഞം

മുൻഅദ്ധ്യായങ്ങളിൽ ഒന്നാമത്തു വിവരിച്ച പ്രണവോപാസനാക്രമം വൈദികവും രണ്ടാമത്തും മൂന്നാമത്തും വിവരിച്ചതു് യൗഗികവും ആകുന്നു. വൈദികം ഉത്തമാധികാരിയും യൗഗികം മദ്ധ്യമാധികാരിയും അംഗീകരിക്കണമെന്നാണു നിയമം. എന്നാൽ ഈ രണ്ടുതരത്തിലുള്ള ഉപാസനാരീതിയും അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവരുണ്ടു്. അവരാണു് മന്ദാധികാരികൾ. താന്ത്രികവിധിയനുസരിച്ച പ്രണവമന്ത്രം ഉപാസിക്കുവാനേ അവർക്കു കഴിവുണ്ടാകയുള്ളു.

പ്രണവം, പരം എന്നും അപരം എന്നും രണ്ടായി കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പരം എന്നതു ബ്രഹ്മമാണു്. പ്രകർഷേണ നവമായിരിക്കുന്നതിനാൽ ബ്രഹ്മത്തെ പ്രണവമെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങൾ പറയുന്നു. യാതൊരു കാരണവുമില്ലാതെയും വികാരമില്ലാതെയും കൂടസ്ഥമായും പരമാനന്ദസ്വരൂപമായും എന്നും അഭിനവമായി ശോഭിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ബ്രഹ്മം പ്രണവമായി എന്നാണു് ആപ്തന്മാരുടെ സിദ്ധാന്തം. അതുകൊണ്ടാണു് പരമായ പ്രണവം എന്നു് ബ്രഹ്മത്തെ വ്യപദേശിക്കുന്നതും. അപരമായ പ്രണവം ഓംകാരമന്ത്രമാണു്. ബ്രഹ്മത്തെ ഏതൊരു മന്ത്രം കൊണ്ടാണോ സാധകൻ സ്വസ്വരൂപത്തിൽ ബോധിക്കുന്നതു് ആ മന്ത്രം പ്രണവമാണു്. പ്രണവ

സ്വരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ സ്വഭാവം ബോധിപ്പിക്കുവാൻ കാരണമായതുകൊണ്ടു് ഓംകാരത്തെ പ്രണവമെന്നു് ശാസ്ത്രങ്ങൾ വ്യവഹരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ബോധ്യമായ ബ്രഹ്മം പരമായ പ്രണവവും ബോധകമായ ഓംകാരം അപരമായപ്രണവവും ആണെന്നു സൂതസംഹിതയിൽ വർണ്ണിച്ചു കാണുന്നു. ബ്രഹ്മം, തന്നിൽ കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സർവ്വപ്രപഞ്ചത്തേയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ പ്രണവവും ശബ്ദരൂപത്തിൽ സർവ്വപദാർത്ഥങ്ങളേയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ കാരണംകൊണ്ടും ബ്രഹ്മത്തിനും ഓംകാരത്തിനും തമ്മിൽ ഐക്യമുണ്ടെന്നു തെളിയുന്നുണ്ടല്ലോ.

ഓംകാരത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി സൂതസംഹിതയുടെ യജ്ഞവൈഭവഖണ്ഡം അഞ്ചാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ഒരു കഥ വർണ്ണിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അതിങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം: സൃഷ്ടിക്കുമുമ്പു് ബ്രഹ്മാവു് പരമശിവനെ പ്രത്യക്ഷമാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് പഞ്ചാഗ്നിമദ്ധ്യത്തിൽ കഠിനമായ തപസ്സു ചെയ്തു. അങ്ങനെ മൂന്നുകൊല്ലം തപസ്സുചെയ്തതിനുശേഷം പരമശിവന്റെ പ്രസാദം നിമിത്തം അദ്ദേഹം ഭൂമിയും അന്തരീക്ഷവും സ്വർഗ്ഗവും സൃഷ്ടിച്ചു. പക്ഷേ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട ആ മൂന്നു ലോകത്തിലും പരമശിവനെ കാണാൻ കഴിയാതെ അദ്ദേഹം വളരെ വിഷാദിച്ചു. ഒടുവിൽ ഭൂമിയിൽനിന്നു് അഗ്നിയും അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നു വായുവും ദ്യോവിൽ നിന്നു് ലോകചക്ഷുസ്സായ സൂര്യനും ഉണ്ടായിവന്നതു് അദ്ദേഹം കണ്ടു. ആ മൂന്നു ജ്യോതിസ്സുകളും മൂന്നു ലോകത്തിന്റേയും സാരഭൂതങ്ങളാണു്, പക്ഷേ അവയിലും പരമശിവനെ കണ്ടില്ല. എന്നാൽ ശിവസ്വരൂപം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ബ്രഹ്മാവു് അഗ്നിയിൽനിന്നു് ഋഗ്വേദവും, വായുവിൽനിന്നു് യജുർവേദവും ആദിത്യ

നിൽനിന്നു സാമവേദവും ജനിക്കുന്നതു കാണുവാനിടയായി. അവ മൂന്നിലും പരമശിവനുണ്ടോ എന്നന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ബ്രഹ്മാവു്, ഋഗ്വേദത്തിൽനിന്നു് 'ഭൂഃ' എന്നും യജ്ജുർവേദത്തിൽനിന്നു് 'ഭുവഃ' എന്നും സാമവേദത്തിൽനിന്നു് 'സ്വഃ' എന്നും മൂന്നു വ്യാഹൃതികൾ ഉണ്ടായതായി കണ്ടു. ആ വ്യാഹൃതികളിലും പരമശിവസ്വരൂപത്തെ അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അവയിൽ ''ഭൂഃ'' എന്നതിൽനിന്നു് 'അ' കാരവും, 'ഭുവഃ' എന്നതിൽനിന്നു് 'ഉ'കാരവും 'സ്വഃ'എന്നതിൽനിന്നു് 'മ'കാരവും ജനിക്കുന്നതായി ബ്രഹ്മാവു കണ്ടു. കോടിസൂര്യസമപ്രഭങ്ങളായ ആ മൂന്നു വർണ്ണങ്ങളേയും. ബ്രഹ്മാവു് ഒരുമിച്ചു ചേർത്തപ്പോൾ 'ഓം' എന്ന ദിവ്യമന്ത്രം ഉണ്ടായി. എല്ലാ വസ്തുക്കളേയും അവഭാസിപ്പിക്കുന്ന സാംബമൂർത്തിയായ പരമേശ്വരൻ ദിവ്യമായ ആ പ്രണവത്തിൽ പ്രതിബിംബിക്കുന്നതായി അപ്പോൾ ബ്രഹ്മാവിനു് അനുഭവപ്പെട്ടു. പഴുത്ത ഇരുമ്പിൽ അഗ്നി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ പ്രണവത്തിൽ സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപനായ പരമേശ്വരൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ പരമേശ്വരനെപോലെ പ്രണവവും എല്ലാ വസ്തുക്കളേയും പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതു്. പ്രണവത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ദ്രഷ്ടാവു ബ്രഹ്മാവായതിനാൽ ആ മന്ത്രത്തിന്റെ ഋഷിയും ബ്രഹ്മാവായിത്തീർന്നു. അതുകൊണ്ടു ബ്രഹ്മാവിനെ സങ്കല്പിച്ചിട്ടു വേണം പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കുവാൻ എന്ന നിയമവും തന്ത്രശാസ്ത്രത്തിൽ കാണുന്നുണ്ടു്.

ഭൂമി, അന്തരീക്ഷം, ദ്യോവു ഇവയാണല്ലോ ത്രിലോകം എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതു്. മൂന്നു ലോകങ്ങളുടെയും സാരം അഗ്നിയും വായുവും സൂര്യനും ആണെന്നും, ആ ജ്യോതിസ്സുകളുടെ സാരം മൂന്നു വേദങ്ങളാ

ണെന്നും, മൂന്നു വേദങ്ങളുടെ സാരം മൂന്നു വ്യാഹൃതികളാണെന്നും, അവയുടെ സാരം പ്രണവമാണെന്നും, ആ പ്രണവത്തിന്റെ സാരം ഈശ്വരനാണെന്നും പ്രസ്തുതകഥയിൽ നിന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം.

''സർവ്വമന്ത്രങ്ങളുടെയും സാരമായ പ്രണവം വിധിപൂർവ്വം ജപിച്ചാൽ മററെല്ലാ മന്ത്രങ്ങളും ജപിച്ചാലുണ്ടാകുന്നഫലം പെട്ടെന്നു ലഭിക്കും.''എന്നു മന്ത്രശാസ്ത്രം ഉപദേശിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് മററുള്ള മന്ത്രങ്ങളെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചു് പ്രണവമന്ത്രം മാത്രം ജപിക്കുവാൻ ജിജ്ഞാസുക്കൾ സന്നദ്ധരാകണം എന്നുകൂടി തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിധിച്ചുകാണുന്നു. ഗുരുമുഖത്തുനിന്നു് പ്രണവമന്ത്രത്തിന്റെ ഋഷി, ഛന്ദസ്സ്, ദേവത, ന്യാസങ്ങൾ, അർത്ഥം തുടങ്ങി ഗ്രഹിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളെല്ലാം ഗ്രഹിച്ചു് വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നു് അർത്ഥവിചാരത്തോടുകൂടി പ്രണവമന്ത്രം ദിവസവും മൂന്നു സന്ധ്യകളിലായി പന്തീരായിരം ഉരു സന്ന്യാസി ജപിക്കണമെന്നു് യതിധർമ്മസംഗ്രഹത്തിൽ ശ്രീ വിശ്വേശ്വരസരസ്വതി സ്വാമികൾ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടു്. സന്ന്യാസിക്കു മാത്രമല്ല, മോക്ഷേച്ഛയുള്ള ആർക്കും ഈ മന്ത്രം ജപിക്കുവാൻ അധികാരിതയുണ്ടെന്നു് ഉറപ്പിച്ചു പറയുവാൻ ഞാൻ ഒട്ടും മടിക്കുന്നില്ല. ജാതിബ്രാഹ്മണനുമാത്രമേ പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കാൻ അർഹതയുള്ളു എന്നു വാദിക്കുന്ന യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ ഇപ്പോഴും കുറെയെല്ലാം ഉണ്ടു്. അബ്രാഹ്മണർ പ്രണവം ജപിച്ചാൽ, അധഃപതിച്ചുപോകും എന്നുകൂടി ഭീഷണിപ്പെടുത്തുവാനും അക്കൂട്ടർ മടിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ ആ യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പ്രകാരം ബ്രാഹ്മണധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന അധികം ആളുകൾ ജാതിബ്രാഹ്മണരുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഇന്നില്ലെന്നുള്ളതാണു് പരമാർത്ഥം. ശിഖയും, പൂണനൂലും, സന്ധ്യാ

വന്ദനവും ഉപേക്ഷിച്ച് വെറും ഭൗതികവാദിയായി നാസ്തികമതം പ്രചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ആഴ്‌വാഞ്ചേരി മനയ്ക്കൽ ജനിച്ചവനാണെങ്കിൽപോലും അയാളെ ബ്രാഹ്മണനായി ഗണിക്കുവാൻ വിവേകമുള്ളവരാരുംതന്നെ ഒരുങ്ങുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. അതുപോലെ പറയരുടെ വർഗ്ഗത്തിൽ ജനിച്ച ഒരു മനുഷ്യൻ സ്നാനം, ശൗചം, ജപം, സന്ധ്യാവന്ദനം മുതലായ സാത്ത്വികചര്യകളനുഷ്ഠിച്ച് ധർമ്മനിഷ്ഠനായി ജീവിച്ചാൽ അയാൾ ബ്രാഹ്മണനല്ലെന്നു പറയുവാനും സജ്ജനങ്ങൾക്കു സാധ്യമല്ലെന്നു തീർത്തു പറയാവുന്നതാണ്. ജാതിയല്ല, സംസ്കൃതിയാണു വൈദികാധികാരിതയ്ക്ക് നിദാനമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം നാം ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. പ്രണവം ഈശ്വരൻതന്നെ ആണെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടുകൂടി വേണം ഉപാസന നടത്തുവാൻ.

പ്രതീകം, അഹംഗ്രഹം എന്ന് ഉപാസന രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ട്. ഈശ്വരനും താനും രണ്ടാണെന്നുള്ള സങ്കല്പത്തോടുകൂടി ഉപാസിക്കുന്നത് പ്രതീകോപാസനയും താൻ ഈശ്വരനാണെന്നുള്ള ബുദ്ധിയോടുകൂടി ഉപാസിക്കുന്നത് അഹംഗ്രഹോപാസനയും ആകുന്നു. സന്ന്യാസിമാർ അഹംഗ്രഹോപാസനയാണു നടത്തേണ്ടത്. പ്രണവം ഈശ്വരനാണെന്നും പ്രണവസ്വരൂപനായ ഈശ്വരൻ താനാണെന്നും ഉറപ്പായി വിശ്വസിച്ചു സാധകൻ ജപം തുടങ്ങണം. വാചികം, ഉപാംശു, മാനസം എന്നു ജപം മൂന്നുവിധത്തിലുണ്ട്. അന്യർ കേൾക്കത്തക്കവിധത്തിൽ ജപിക്കുന്നത് വാചികമാണ്. അന്യർ കേൾക്കാതെ ചുണ്ടധികം അനക്കാതെ ജപിക്കുന്നതു് ഉപാംശു ആകുന്നു. മനസ്സുകൊണ്ടു സങ്കല്പരൂപത്തിൽ ജപിക്കുന്നതു മാനസികം. വാചികജപത്തെക്കാൾ നൂറിരട്ടി ഗുണം ഉപാംശുവിനും അതിനേക്കാൾ നൂറിരട്ടി ഗുണം മാനസജപത്തി

നം ഉണ്ടെന്നു യോഗയാജ്ഞവൽക്യത്തിൽ പറയുന്നു. മാന സജപം ധ്യാനസമമാണെന്നുകൂടി ആ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശിരസ്സും കഴുത്തും നേരേയാക്കി നട്ടെല്ലു വളയാതെ ഇരുന്നുവേണം മന്ത്രം ജപിക്കുവാൻ. ജപകാലത്തു് വസ്ത്രംകൊണ്ടു തല മറയ്ക്കരുതെന്നാണ് യതിധർമ്മസംഗ്രഹത്തിലെ ഉപദേശം. കണ്ണു തീരെ അടയ്ക്കാതെയും നല്ലതുപോലെ തുറക്കാതെയും ഇരിക്കുവാൻ ജാപകൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ജപകാലത്തു് വല്ലതും സംസാരിക്കുകയോ ഏതെങ്കിലും വസ്തു കാണുകയോ അതിലേയ്ക്കു നോക്കുകയോ ശിരസ്സും കഴുത്തും ചലിപ്പിക്കുകയോ പല്ലു വെളിയിൽ കാണിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്നു കൂർമ്മപുരാണത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചുകാണുന്നു. അതിവേഗത്തിലും വളരെ മന്ദമായിട്ടും ജപിക്കുവാൻ പാടില്ല. ഓരോ ജപത്തിലും മന്ത്രം വ്യക്തമായിരിക്കണം. ദിവസവും മൂന്നു സന്ധ്യകളിലായി പന്തീരായിരം ഉരു പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കണമെന്നു നേരത്തേ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. കൈകൊണ്ടോ മാലകൊണ്ടോ വേണം ജപസംഖ്യ നിർണ്ണയിക്കുവാൻ. കണക്കുവെയ്ക്കാതെ മന്ത്രം ജപിക്കരുതെന്നു വസിഷ്ഠസംഹിത വിധിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇന്നു പലരും ആ വിധിയെ ചോദ്യം ചെയ്യാറുണ്ടു്. ഈശ്വരന്റെ നാമം ജപിക്കുന്നതിനു് കണക്കുകൂട്ടേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ, എന്നാണവർ ചോദിക്കുന്നതു്. ഉണ്ടെന്നുതന്നെ തന്ത്രശാസ്ത്രജ്ഞൻ അതിനു സമാധാനം പറയും. കാരണം, മന്ത്രത്തിന്റെ സദ്ഭാവത്തിനു് പ്രമാണം വേദപുരാണേതിഹാസങ്ങളാണല്ലോ. മന്ത്രത്തിനു മാഹാത്മ്യമുണ്ടെന്നും, അതു ജപിച്ചു് ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരം നേടണം എന്നും തീരുമാനിച്ചാൽ ശാസ്ത്രങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ള മന്ത്രജപനിയമംകൂടി അംഗീകരിക്കുവാൻ സാധകനു കടമയുണ്ടു്. ശ്രദ്ധാലുക്കളാരും ശാസ്ത്രനിയമത്തെ ഉല്ലംഘിക്കാറുമില്ല. മന്ത്രജപത്തിനു് എണ്ണം പിടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് രണ്ടു

പ്രയോജനമാണുള്ളത്. അവയിൽ ഒന്ന്, ജപകാലം കുറയ്ക്കാതെ ദിവസവും ഒരുപോലെ സമയം എടുത്തു ജപം നടത്താൻ കഴിയുമെന്നുള്ളതാണ്. ക്ലോക്കോ വാച്ചോ മുൻപിൽ വെച്ചുകൊണ്ടല്ലല്ലോ പണ്ടുള്ളവർ സാധനകൾ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത്. ഇത്ര സംഖ്യ ജപിക്കണമെന്നു തീരുമാനിച്ചാൽ അതു ക്രമം തെററാതെ നടത്തുവാൻ സംഖ്യാനിർണ്ണയം സഹായിക്കും. മനുഷ്യൻെറ ശരീരപ്രകൃതിയും മാനസികസ്വഭാവവും എന്നും ഒരുപോലെ അല്ലല്ലോ ഇരിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ആലസ്യാദി ദോഷങ്ങൾ ബാധിച്ചാൽ ജപം പെട്ടെന്നു നിർത്താനും ഇടയാകും. അങ്ങനെ വരാതിരിക്കുവാൻ ലഘുവായ ഒരുപായമാണ് സംഖ്യാക്ലിപ്തി. മറെറാരു പ്രയോജനം ഉള്ളത്, ജീവനിൽ ലീനമായിരിക്കുന്ന ഈശ്വരഭാവത്തെ ക്രമമായി ഉണർത്തുവാൻ കഴിയുന്നു എന്നതാണ്. വാസ്തവദൃഷ്ടിയിൽ ഈശ്വരൻ തന്നെയാണ് ജീവൻ. എന്നാൽ അനാദിയായ മായാസ്വപ്നത്തിൽപ്പെട്ട് സ്വസങ്കല്പിതങ്ങളായ പ്രപഞ്ചദൃശ്യങ്ങൾ സത്യമാണെന്നു കരുതി അവയിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന സുഖം ആസ്വദിച്ച് ജീവൻ തൻെറ യഥാർത്ഥരൂപം വിസ്മരിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അങ്ങനെയുള്ള ജീവൻെറ നിദ്ര നീക്കി അവനെ ഈശ്വരഭാവത്തിൽ ഉണർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി മഹർഷിമാർ ആവിഷ്ക്കരിച്ച ഒരുപായമാണ് മന്ത്രജപം. മന്ത്രത്തിന് അചിന്ത്യമായ ശക്തിയുണ്ട്. ആ ശക്തികൊണ്ടാണ് ജീവൻ ഉദ്ബുദ്ധനായിത്തീരുന്നത്. ലോകത്തിലെ വസ്തുക്കളെല്ലാം പല പല ശക്തികളുടെ സമാഹാരമാണ്. ഓരോ വസ്തുവിനും മററുള്ളവയിൽനിന്ന് വേർപെട്ടു നിൽക്കുവാനുള്ള വൈശിഷ്ട്യം ഉണ്ട്. അതു് അതിലുള്ള സ്പന്ദശക്തിയാണ്. ഈ ശക്തിതന്നെ അതിൻെറ ശരിയായ നാമവും ആകുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരിയായ

പേരു് ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിയിൽ നിന്നു് പ്രതിസ്പന്ദനം ഉണ്ടാകുന്നതു് എല്ലാവർക്കും അനുഭവമുള്ള ഒരു പരമാർത്ഥമാണു്. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ ഈശ്വരന്റെ യഥാർത്ഥനാമമായ പ്രണവം ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ ആ ഈശ്വരനിൽനിന്നും പ്രതിസ്പന്ദനം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ തരമില്ല. അതുകൊണ്ടാണു്, ഈശ്വരഭാവത്തെ ഉണർത്തുവാൻ കഴിയുന്നതാണു് മറെറാരു പ്രയോജനം എന്നു പറയുന്നതു്. ആ പ്രയോജനം സംഖ്യ പിടിക്കാതെ ജപിച്ചാലും ഉണ്ടാകുകയില്ലേ, എന്നു വീണ്ടും ചോദിക്കാം. ഉണ്ടാകും എന്നു സമ്മതിച്ചുകൊണ്ടു പറയുകയാണു്, എപ്പോൾ ഉണ്ടാകുമെന്നറിയുവാൻ ജാപകനു് നിവൃത്തിയില്ല എന്നു്. അതീന്ദ്രിയജ്ഞാനനിധികളായ മഹർഷീശ്വരന്മാർ, ഒരോ മന്ത്രവും ഇത്ര ആവർത്തിച്ചാൽ സാധകനിലുള്ള ഈശ്വരഭാവം വ്യക്തമാകുമെന്നു മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണു് ജപത്തിനു സംഖ്യ വെയ്ക്കണമെന്നു നിയമം ഉണ്ടാക്കിയതു്. മന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഇന്ന ഇന്ന മന്ത്രങ്ങൾ ഇത്ര ഇത്ര ഉരു ജപിച്ചു് പുരശ്ചരണംനടത്തിയാൽ ഇന്ന ഇന്ന ഫലമുണ്ടെന്നു പ്രസ്താവിക്കാനും കാരണം ഇതുതന്നെയാണെന്നു തീരുമാനിക്കുന്നതിൽ തെററില്ല.

ജപേത് മന്ത്രവരം ഭക്ത്യാ
ലക്ഷാണാം ദശകം ദ്വിജഃ
തതഃ സിദ്ധ്യതി മന്ത്രോഽയം
സത്യമേവ ന സംശയഃ.

'പ്രണവവിചാരണനിരൂപണ'ഘട്ടത്തിൽ സൂതൻ മഹർഷിമാരോടു പറയുന്നതായി സൂതസംഹിതയിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള പ്രമാണമാണിതു്. 'അല്ലയോ ബ്രാഹ്മണരെ, മന്ത്രങ്ങളിൽ വെച്ചെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠമായ പ്രണവം ഭക്തിയോടുകൂടി പത്തുലക്ഷം ജപിച്ചാൽ

ഇതിൽനിന്ന് ഈശ്വരജ്ഞാനസിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നുള്ളതിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ലെന്നു സത്യമായി ഞാൻ അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു' എന്നാണ് പ്രസ്തുതശ്ലോകത്തിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതു്. മന്ത്രജപത്തിനു സംഖ്യപിടിക്കണമെന്നുള്ള വിഷയമാണല്ലോ ഇവിടെ പ്രസ്താവിച്ചതു്. ഇനിയും സംഖ്യപിടിക്കേണ്ട ക്രമത്തേക്കുറിച്ചുകൂടി ചില കാര്യങ്ങൾ, പറയാം.

കൈവിരലുകൾകൊണ്ടും മാലകൊണ്ടും മന്ത്രജപത്തിന്റെ എണ്ണം കണക്കാക്കാം. കൈവിരലുകളുടെ സന്ധികളിൽ തള്ളവിരലിന്റെ അററം തൊട്ടിട്ടാണ് കണക്കുപിടിക്കേണ്ടതു്. ഉപാസ്യദേവത ദേവിയാണെങ്കിൽ ചൂണ്ടാണിവിരലിന്റെ അററത്തുള്ള രണ്ടു സന്ധികളൊഴിച്ച് മറെറല്ലാ സന്ധികളിലും തള്ളവിരൽ സ്പർശിച്ച് കണക്കുകൂട്ടാവുന്നതാണ്, ചെറുവിരലിന്റെ ചുവട്ടിലുള്ള സന്ധിമുതൽ മേല്പോട്ടുള്ള ഒരോന്നിലും തള്ളവിരൽകൊണ്ടു സ്പർശിച്ച് കണക്ക് നിർണ്ണയിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപാസ്യദേവത പുരുഷനാണെങ്കിൽ മോതിരവിരലിന്റെ ഒടുവിലുള്ള സന്ധിമുതൽ തുടങ്ങി ചുവട്ടിലേയ്ക്കിറക്കി ചെറുവിരലിന്റെ അടിയിലത്തെ സന്ധിവഴി മേല്പോട്ടു കൊണ്ടുപോയി പ്രദക്ഷിണമായി ചൂണ്ടാണി വിരലിന്റെ അടിയിൽ എത്തിക്കണം. കാരണം ചൂണ്ടാണിവിരലിന്റെ അററത്തും പാമ്പുവിരലിന്റെ അടിയിലും ഉള്ള രണ്ടു സന്ധികൾ ജപസംഖ്യപിടിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തവയാണ്. ഇവയെ ശാസ്ത്രങ്ങൾ മാതൃയോനികൾ എന്നുപറയുന്നു.

മാതൃയോനിം പരിത്യജ്യ
വിഹരേത് സർവ്വയോനിഷു.

എന്ന തന്ത്രവാക്യം ഈ വസ്തുതയാണ് ഓർമ്മിപ്പിക്കു

ന്നതു്, പക്ഷേ ഇതിൻെറ വാസ്തവം മനസ്സിലാക്കാതെ മാതാവിനെ ഒഴിച്ചു ബാക്കി എല്ലാവരേയും പ്രാപിക്കാമെന്നു തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങരം വിധിക്കുന്നതായി ചിലർ പറയാറുണ്ടു്. തന്ത്രരഹസ്യം മനസ്സിലാക്കാതെ മൂഢതകൊണ്ടിങ്ങനെ പറഞ്ഞുപോരികയാണു്. കൈവിരലിൻെറ സന്ധികളിൽക്കൂടി ജപസംഖ്യ നിർണ്ണയിക്കുവാൻ കഴിവില്ലാത്തവർ ജപമാല ഉപയോഗിക്കണം. ജപമാലയുടെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചും മണികളുടെ എണ്ണത്തെക്കുറിച്ചും തന്ത്രശാസ്ത്രങ്ങരം വിസ്തരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതൊന്നും ഇവിടെ പരാമർശിക്കേണ്ട കാര്യം ഇല്ലല്ലോ. അൻപത്തിയൊന്നു മണിയോ നൂററിയെട്ടു മണിയോ ഉള്ള ചെറിയ രുദ്രാക്ഷമാലയോ തുളസിമാലയോ മറേറാ യുക്തംപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ജപം കഴിഞ്ഞാൽ മാല ഗോമുഖി എന്ന സഞ്ചിയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുകയാണു് സാധാരണചെയ്യു പതിവു്.

ജപത്തിനു് എണ്ണം വെയ്ക്കുമ്പോരം ഏകാഗ്രത കിട്ടുകയില്ലന്നാണു് ചിലരുടെ വാദം. മന്ദാധികാരികരംക്കാണു് ജപം സംഖ്യപിടിച്ചു നടത്തണമെന്നു നിയമമുള്ളതു്. സംഖ്യപിടിച്ചില്ലെങ്കിലും ജപത്തിൻെറ പ്രാരംഭ ദശയിൽ അവർക്കു് ഏകാഗ്രതയുണ്ടാകുകയില്ല. അപ്പോരം അവരുടെ മനസ്സു് ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചായിരിക്കും സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ളവരുടെ മനസ്സു് ജപത്തിലും ജപത്തിനു എണ്ണം പിടിക്കുന്ന മാലയിലും മന്ത്രത്തിലും മാത്രം ഉറച്ചുനില്ക്കുന്നതിനുള്ള ഒരുപായമായിട്ടു കൂടിയാണു് ജപവും അതിനോടുചേർന്ന മററു നിയമങ്ങളും കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. പ്രണവം പത്തുലക്ഷം ജപിച്ചു് പ്രണവദേവതയിൽ സമർപ്പിച്ചാൽ പിന്നീടു പഴയപടി കണക്കുവെയ്ക്കണമെന്നു വ്യവസ്ഥയില്ല. അത്രയും ജപിച്ചു

കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കു് സാധകന്റെ മനസ്സു് ശുദ്ധമാകുകയും ഈശ്വരസ്വരൂപത്തെക്കുറിച്ചു് ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

എല്ലായജ്ഞങ്ങളിലും ശ്രേഷ്ഠത ജപയജ്ഞത്തിനാണെന്നാണു് ഗീത പതിനൊന്നാമദ്ധ്യായത്തിൽ കല്പിക്കപ്പെട്ടു കാണുന്നതു്. ബഹിർമുഖന്മാർ ആദ്യം വാചികമായും അതിൽ സിദ്ധി ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീടു് ഉപാംശുവായും അതിലും ഏകാഗ്രത സിദ്ധിച്ചാൽ മാനസമായും പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കേണ്ടതാണു്. പ്രണവമന്ത്രത്തിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ചു് നിരന്തരം ചിന്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് മാനസജപമാണു്. പ്രണവത്തെ പ്രകാശസ്വരൂപമായ ഈശ്വരനെന്നുസങ്കല്പിച്ചു ഭ്രൂമദ്ധ്യം ഹൃദയം തുടങ്ങിയ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ഗുരൂപദേശമനുസരിച്ചു് ധ്യാനിച്ചാൽ ദിവ്യനാദമോ ദിവ്യപ്രകാശമോ അനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭൂതിയെ മുൻനിർത്തി സാധന മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോയാൽ ബ്രഹ്മസ്വരൂപം ശബ്ദബ്രഹ്മമായോ ജ്യോതിർമയമായോ അനുഭവപ്പെടും. ആ അനുഭവം വഴി ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി ഈ ക്രമത്തിൽ പരിശീലിച്ചു് നിർവ്വികല്പമായ ലയസമാധിയിലെത്തുവാൻ സാധകനു കഴിവുണ്ടാകും. എന്നാൽ പൂർവ്വ കർമ്മവാസനനിമിത്തം ചിലർക്കു പ്രണവാഭ്യാസംകൊണ്ടു ആത്മാനുഭൂതി സിദ്ധിച്ചില്ലെന്നു വരാം. അങ്ങനെയുള്ളവർ ജീവിതാവസാനംവരെ പ്രണവജപത്തിൽ തന്നെ തല്പരരായിരിക്കേണ്ടതാണു്.

പരഹംസവ്രതീ യസ്തു
പ്രണവാഭ്യാസശീലതഃ
യദ്യനുത്പന്നവിജ്ഞാനോ
വിരക്തഃ സംയതേന്ദ്രിയഃ

യാവജ്ജീവം ജപേന്മന്ത്രം
പ്രണവം ബ്രഹ്മണോവപുഃ.

പത്മപുരാണത്തിലെ ഈ ഉപദേശം മന്ദാധികാരികഠം എല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. പരമഹംസസന്ന്യാസികഠക്ക് പ്രണവാഭ്യാസപരിശീലനംകൊണ്ട് ആത്മജ്ഞാനം സിദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അദ്ദേഹം വൈരാഗ്യത്തോടും ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണത്തോടുംകൂടി ജീവിതത്തിൻെറ അവസാനം വരെ പ്രണവമന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം എന്നാണ് ഈ ഉപദേശത്തിൻെറ സാരം. പക്ഷേ ശ്രദ്ധാലുക്കഠക്ക് പെട്ടെന്ന് അനുഭവമുണ്ടാകമെന്നു കൂടി ശാസ്ത്രങ്ങഠം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

യസ്തു ദ്വാദശസാഹസ്രം
നിത്യം പ്രണവമഭ്യസേത്
തസ്യ ദ്വാദശഭിർമ്മാസൈഃ
പരം ബ്രഹ്മ പ്രകാശതേ.

ഈ യതിധർമ്മസംഗ്രഹവാക്യമാണ് അതിനു പ്രമാണം. പന്തീരായിരം ഉരു പ്രണവമന്ത്രം ദിവസവും മുടങ്ങാതെ ജപിക്കയും ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്താൽ പന്ത്രണ്ടുമാസം കൊണ്ട് പരബ്രഹ്മസ്വരൂപം ആ സാധകൻെറ ഹൃദയത്തിൽ പ്രകാശിക്കുമെന്നാണ് സ്മൃതിവാക്യം വെളിപ്പെടുത്തുന്നതു്. മനഃസന്തോഷം, ശൗചം, മൗനം, മന്ത്രാർത്ഥവിചാരം, ധൈര്യം, ഉത്സാഹം ഈ ആറു കാരണങ്ങഠംകൊണ്ടേ മന്ത്രസിദ്ധിയുണ്ടാകുകയുള്ളു എന്നുകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങഠം എടുത്തുപറയുന്നുണ്ട്. കുറേ നാഠം ജപിച്ചിട്ടും തനിക്കൊരു ഫലവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന വിചാരം കൊണ്ടുള്ള ദുഃഖവും നൈരാശ്യവും സാധകന്മാർക്ക് ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല. അനവധി ജന്മം തരണം ചെയ്താണ് നമുക്ക് മനുഷ്യജന്മം ലഭിക്കുന്നതു്. ഈ ജന്മ

ത്തിലും ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിച്ചില്ലെങ്കിൽ മേലിലും അനേകം ജന്മം എടുത്തു ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരും. മഹാപുണ്യംകൊണ്ടു മാത്രമേ ഈശ്വരചിന്ത ഹൃദയത്തിൽ അങ്കുരിക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു് നിരന്തരമുള്ള അഭ്യാസത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായി സന്തോഷത്തോടുകൂടി ഈശ്വരോപാസന നടത്തേണ്ടതാണു്. ഇപ്പോഠം പരിശ്രമിക്കുന്നതിൻെറ ഫലം ഇല്ലാതാകുകയില്ല. ഈ ജന്മത്തിൽ സിദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അടുത്ത ജന്മത്തു് അതു് തീർച്ചയായും ലഭിക്കുന്നതാണു്. ഗീത ആറാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചു ചർച്ച നടക്കുന്നു: 'അല്ലയോ ഭഗവാനെ, വളരെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി യോഗത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടു് അതിൽ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട സാധനകഠം പൂർത്തിയാക്കാതെ ബഹിർമുഖനായിത്തീരുക നിമിത്തം യോഗസിദ്ധി നേടാതിരിക്കുന്ന മനുഷ്യനു് എന്തൊരു ഗതിയാണുണ്ടാകുക?' ബ്രഹ്മസ്വരൂപം അറിയാതെ—അതു സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനകളിൽ ധൈര്യസമേതം പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിയാതെ— ഇരിക്കുന്ന മൂഢനായ മനുഷ്യൻ കർമ്മമാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും ജ്ഞാനമാർഗ്ഗത്തിൽനിന്നും ഭ്രംശിച്ചുപോയവനാണല്ലോ. എങ്ങും ഒരെത്തും പടിയുമില്ലാതെ അവൻ ചിന്നിച്ചിതറിയ മേഘംപോലെ നശിക്കയില്ലയോ, എന്നു് അർജ്ജുനൻ ഭഗവാനോടു ചോദിക്കുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചു" സന്ന്യാസദീക്ഷ സ്വീകരിച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. അയാഠം സന്ന്യാസിക്കു വിധിച്ചിട്ടുള്ള ബ്രഹ്മധ്യാനം, പ്രണവജപം, വേദാന്ത ശ്രവണം ആദിയായ സാധനകഠം കൊണ്ടു് ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടിയില്ലെങ്കിൽ കർമ്മമാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും ജ്ഞാനമാർഗ്ഗത്തിൽനിന്നും ആ മനുഷ്യൻ തെററിപ്പോകുന്നു. കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലമായ സ്വർഗ്ഗസുഖമോ ജ്ഞാനത്തിൻെറ ഫലമായ മുക്തിയോ ആ ഭ്രഷ്ടനായ മനു

ഷ്യനലഭിക്കാനം ഇടയില്ല. ആ നിലയ്ക്കു് മരണാനന്തരം ആ മനുഷ്യൻെറ ഗതി എന്തായിരിക്കും, എന്നാണു് അർജ്ജുനൻ അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു്. അതിനു ഭഗവാൻ ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു: ''അല്ലയോ പാർത്ഥ, യോഗത്തിൽനിന്നു—ധ്യാനസമാധികളിൽനിന്നു— മനസ്സു തെററിപ്പോയ മനുഷ്യനു് ഈ ലോകത്തിലും പരലോകത്തിലും നാശമുണ്ടാകുകയില്ല. എൻെറ അപ്പനേ, നല്ലതു് ചെയ്യുന്ന ഒരുത്തനും ഒരിടത്തും ദുർഗ്ഗതി ഉണ്ടാകുന്നില്ലല്ലോ. സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചു സമാധി പരിശീലനത്തിനു് ഒരുങ്ങിയ സാധകൻ അതു പൂർത്തിയാകാതെ മരിച്ചുപോയാൽ വളരെ പുണ്യകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്ത സുകൃതികൾ ചെന്നെത്തുന്ന സ്വർഗ്ഗാദിലോകങ്ങളിൽപോയി അവിടെ വളരെക്കാലം ദിവ്യസുഖങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പിന്നീടു് ആ സ്വർഗ്ഗാദിലോകങ്ങളിൽനിന്നു് ഈ ലോകത്തു വന്നു് സദാചാരനിഷ്ഠയും ധനസമ്പത്തുമുള്ള ആളുകളുടെ ഭവനത്തിൽ ആ ആൾ ജനിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ആ യോഗഭ്രഷ്ടൻ ബുദ്ധിമാന്മാരും ആത്മജ്ഞാനികളുമായ യോഗികളുടെ—ധ്യാന സമാധിനിരതന്മാരായ ദരിദ്രന്മാരുടെ — വംശത്തിൽ ജനിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഈ ലോകത്തിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ജന്മം വളരെ ദുർല്ലഭമായിട്ടേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു. അല്ലയോ അർജ്ജുന, അങ്ങനെ അപൂർവ്വമായിട്ടെങ്കിലും നല്ല വംശത്തിൽ ജനിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ആ ജീവൻ കഴിഞ്ഞജന്മത്തു തുടങ്ങി പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതെപോയ ധ്യാനയോഗത്തിൻെറ വാസനാവിശേഷം നിമിത്തം പരപ്രേരണയില്ലാതെതന്നെ ധ്യാനസമാധിസാധനകൾ അനുഷ്ഠിക്കുവാനുള്ള നിശ്ചയം കൈക്കൊള്ളും. അതിനുശേഷം പൂർവ്വജന്മത്തിൽ അവസാനിപ്പിക്കാതെ വിട്ടുപോയ യോഗസിദ്ധി നേടാൻ പരിശ്രമിക്കുകയും കഴിഞ്ഞ ജന്മം യോഗഭ്രഷ്ടനായിപ്പോയവൻ, ഈ ജന്മത്തു്

യോഗം പരിശീലിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ത്തന്നെയും ആ പൂർവ്വജന്മാഭ്യാസം അവനെ യോഗാഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കാകർഷിച്ച് ബ്രഹ്മനിഷ്ഠനാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ഒരാൾ യോഗം പരിശീലിക്കണമെന്നാഗ്രഹിച്ചാൽ പോലും കർമ്മകാണ്ഡത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ള യജ്ഞദാനാദി കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്താലുണ്ടാകുന്ന ഫലത്തേക്കാൾ മേന്മയേറിയ ജ്ഞാനയോഗത്തിന് അർഹനായിത്തീരുന്ന സ്ഥിതിയ്ക്ക് യോഗഭ്രഷ്ടന്റെ കാര്യത്തെക്കുറിച്ചു പ്രത്യേകിച്ചു വല്ലതും പറയേണ്ടതുണ്ടോ? അവൻ മുക്തനാകുക തന്നെ ചെയ്യും. ഈ ജന്മത്തു വളരെ ഉത്സാഹത്തോടുകൂടി സമാധി പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോഗി പാപമില്ലാതെ പരിശുദ്ധിയോടുകൂടി അനേകജന്മങ്ങൾകൊണ്ട് കുറേശ്ശകുറേശ്ശയായി സമാർജ്ജിച്ച സംസ്കാരം നിമിത്തം ജ്ഞാനമാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് ബ്രഹ്മാനുഭൂതി നേടി ഒടുവിൽ മോക്ഷം പ്രാപിക്കുന്നു. അല്ലയോ അർജ്ജുന, കൃച്ഛ്റചാന്ദ്രായണാദി വ്രതങ്ങളനുഷ്ഠിച്ച് കഠിനതപസ്സു ചെയ്യുന്നവരേക്കാളും, സർവ്വശാസ്ത്രങ്ങളും, പഠിച്ചിട്ടും എന്നെ പ്രാപിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാതെ ശാസ്ത്രവ്യാഖ്യാനങ്ങളിലും വാദപ്രതിവാദങ്ങളിലും മാത്രം തൽപരരായി കഴിയുന്ന പണ്ഡിതന്മാരേക്കാളും വൈദികങ്ങളായ അഗ്നിഹോത്രം, വൈശ്വദേവം തുടങ്ങിയുള്ള കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരേക്കാളും, മനസ്സ് എന്നിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി യോഗാഭ്യാസം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ ശ്രേഷ്ഠനാകുന്നു എന്നാണ് എന്റെ പക്ഷം. അതുകൊണ്ടു നീ എന്നിൽ മനസ്സുറപ്പിച്ചു യോഗിയായിത്തീരുക. പക്ഷേ യോഗികൾ പലതരക്കാരുണ്ട്. ഹഠയോഗം, ലയയോഗം, മന്ത്രയോഗം മുതലായവ അനുഷ്ഠിച്ച് പലവിധ സിദ്ധികൾ സമ്പാദിക്കുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് അവരിൽ അധികവും. പരമപുരുഷാർത്ഥമായ മോക്ഷം നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ആ യോഗികൾ ശ്രേ

ഷ്ടന്മാരല്ല. എന്നാൽ ആരാണോ സച്ചിദാനന്ദസ്വരൂപ നായ എന്നിൽ മനസ്സു നിർത്തി ശ്രദ്ധയോടുകൂടി ധ്യാനസമാധികൾകൊണ്ടു് എന്നെ ആശ്രയിക്കുന്നതു് അവൻ തന്നെയാണു് ഏററവും ശ്രേഷ്ഠനായ യോഗി. അങ്ങനെയുള്ളവനെമാത്രമേ യോഗി എന്ന നിലയിൽ എനിക്കു സമ്മതമുള്ളു.'' ഗഹനമായ ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ചാണു് ഗീത ചർച്ചചെയ്യുന്നതു്. സത്പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യർ ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ ആ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും പിൻതിരിഞ്ഞാൽ—അവമുടക്കിയാൽ—അവരെ പാപികളായും ഭ്രഷ്ടാചാരന്മാരായും ജനങ്ങൾ പരിഗണിക്കാറുണ്ടു്. സത്കർമ്മങ്ങൾ മുടക്കേണ്ടിവന്ന ജനങ്ങളും, മുടങ്ങിയ സ്ഥിതിക്കു് ഇനിയും അതു തുടരേണ്ടതില്ലെന്നു കരുതി നൈരാശ്യത്തോടുകൂടി ദുർമ്മാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു എന്നു വരാം. ഈ രണ്ടു കൂട്ടരുടേയും തെററിദ്ധാരണ നീക്കി അവർക്കു് യാഥാർത്ഥ്യം വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുകയാണു് അർജ്ജുനൻെറ ചോദ്യവും ഭഗവാൻെറ ഉത്തരവും. ചില മനുഷ്യർ കുറേക്കാലം ഈശ്വരധ്യാനത്തിലും മന്ത്രജപാദികളിലും ശ്രദ്ധാലുക്കളായി ജീവിച്ചതിനുശേഷം പിൽക്കാലത്തു വെറും നാസ്തികന്മാരായി മാറുന്നതു് കാണാറുണ്ടു്. ആ മാററത്തിനുള്ള കാരണം ചോദിക്കുമ്പോൾ അവർ നല്കുന്ന ഉത്തരം, ''ധ്യാനജപാദികൾ അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടും മനസ്സിൽനിന്നു കാമക്രോധാദി ദുർവികാരങ്ങൾ മാററുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു് ആവക വികാരങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു ജീവിക്കുന്നതാണു് സുഖമെന്നുതോന്നുന്നു,'' എന്നാണു്. ഈ ഉത്തരം വിചാരശീലന്മാർക്കു് ഒരിക്കലും സ്വീകാര്യമാകുകയില്ല. കാരണം, കാമക്രോധാദി വികാരങ്ങളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നസ്വഭാവം വെറും മൃഗീയമാണു്. ആ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു് ഈശ്വരപ്രേമം വളർത്തുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണു് മുഖ്യമായ മനുഷ്യ

ധർമ്മം. ആ ധർമ്മം പരിപാലിക്കുമ്പോഠം പല പ്രതിബന്ധങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അവയെ ധൈര്യപൂർവ്വം തരണം ചെയ്തു് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തിച്ചേരുകയാണു് ധീരനായ മനുഷ്യന്റെ സ്വഭാവം. അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു് ദൗർബല്യലക്ഷണമാണു്. ധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിനു ദൃഷ്ടമെന്നും അദൃഷ്ടമെന്നും രണ്ടു ഫലമുണ്ടു്. ഓരോ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും അതു് അന്തഃകരണത്തിൽ അതിസൂക്ഷ്മമായ മുദ്രകഠം പതിപ്പിക്കും. അതാണു് അദൃഷ്ടമായ സംസ്കാരം. അതു പരിപക്വമായാലേ എല്ലാവർക്കും അറിയത്തക്കവണ്ണം ദൃഷ്ടഫലം ഉളവാകുകയുള്ളു. ഒരാഠം കുറച്ചുനാഠം ധ്യാനജപാദികഠം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം കാമക്രോധാദികഠം നീങ്ങുകയില്ല. അനേകജന്മം കൊണ്ടുണ്ടായ ദുഷ്ടസംസ്കാരങ്ങളാണു് കാമക്രോധാദി വികാരങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നതു്. അവയെ ജയിക്കത്തക്കവണ്ണം കൂടുതൽ സദ്വാസന ഉണ്ടാക്കിയെങ്കിലേ വിജയം ലഭിക്കുകയുള്ളു. പക്ഷേ കുറച്ചുനാഠം അനുഷ്ഠിച്ച ധ്യാനജപാദികളുടെ ഫലം സംസ്കാരരൂപത്തിൽ അന്തഃകരണത്തിൽ അന്തർലീനമായി കിടക്കുന്നതു സാധാരണമനുഷ്യൻ അറിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണു് ജപധ്യാനാദികഠംക്കു് ഫലമില്ലെന്നുപറഞ്ഞു് അവ ഉപേക്ഷിച്ചു പോകുന്നതു്. ചില മനുഷ്യർ കുറേക്കാലം വളരെ ദുർവ്വൃത്തന്മാരായി ജീവിച്ചതിനുശേഷം അദൃഷ്ടമായ ഏതോ കാരണവശാൽ സദ്വൃത്തന്മാരായി മാറുന്നതു കാണാം. ആ മാററത്തിനു കാരണം പെട്ടെന്നു് ഉണ്ടായതൊന്നുമല്ല. പിന്നെയോ അവരുടെ ഉള്ളിൽ സംഭരിച്ചിരുന്ന അദൃഷ്ടമായ സംസ്കാരം പ്രതിബന്ധം നീങ്ങി പരിപക്വമായതാണു്എന്നുതന്നെകരുതണം. ''സ്വല്പമപ്യസ്യ ധർമ്മസ്യ ത്രായതേ മഹതോ ഭയാത്.'' എന്നുള്ള ഗീതാവാക്യവും ഇവിടെ ഓർമ്മയിൽ വരുന്നു. ''അല്പമായ ധർമ്മംപോലും വലിയ ഭയത്തിൽനിന്നു മനുഷ്യനെ രക്ഷിക്കുന്നു.''

ഈ തത്ത്വമാണ് പ്രസ്തുത ഗീതാശ്ലോകാർദ്ധംവഴി ധർമ്മ സംസ്ഥാപകനായ ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ വിളംബരം ചെയ്യുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് ദൃഷ്ടഫലം ഉണ്ടായില്ലെന്നു വിചാരിച്ചു് അദ്ധ്യാത്മസാധനകളിൽനിന്നും സാധകന്മാർ ഒരിക്കലും പിൻതിരിയാൻ പാടില്ല. അവർ കായികമായും വാചികമായും മാനസികമായും ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾക്കെല്ലാം സമുചിതമായ ഫലം ലഭിക്കുമെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങളും സജ്ജനങ്ങളും ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

അഗ്നിഹോത്രാദിവൈദികകർമ്മങ്ങൾ, കൃച്ഛ്റ ചാന്ദ്രായണാദിതപസ്സുകൾ, പ്രതിവാദിഭയങ്കരമായ നാനാശാസ്ത്രപാണ്ഡിത്യം ഇവയേക്കാൾ എല്ലാം പവിത്രതയും ശ്രേഷ്ഠതയും ഈശ്വരാകാരമായ മനോവൃത്തികളും അതു സമ്പാദിക്കുവാനുള്ള മന്ത്രജപധ്യാനസമാധികൾക്കും ഉണ്ടെന്നു് ഭഗവാൻ അർജ്ജുനനോടു് ഉറപ്പിച്ചുപറയുന്ന ഭാഗത്തെക്കുറിച്ചു് മുമുക്ഷുക്കൾ കൂടുതലായി ചിന്തിക്കേണ്ടതാണു്. എന്തെന്നാൽ, ഇന്നത്തെ കാലത്തു് ധ്യാനസമാധികൾ പരിശീലിക്കാതെ ലോകാനുഗ്രഹമെന്ന പേരിൽ പൂർത്താദികർമ്മങ്ങൾ നടത്തുന്നതിൽ മാത്രം വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണു് ലൗകിക വിദ്യാഭ്യാസവും ബഹുജനസമ്മതിയും സമാർജ്ജിച്ചിട്ടുള്ള മാന്യവ്യക്തികൾ, വിശേഷിച്ചും സന്ന്യാസിമാരിൽ അധികം പേരും. ഈ വക കർമ്മങ്ങൾ ആത്മജ്ഞാനസാധനകളുടെ ബഹിരംഗം മാത്രമാണു്. അന്തരംഗം സർവ്വകർമ്മത്യാഗമോ സർവ്വകർമ്മ ഫലത്യാഗമോ ആകാം. എന്നാൽ ഏററവും അന്തരംഗസാധനം ശാന്തി, ദാന്തി തുടങ്ങിയവയാണു്. ദാന്തി ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണവും ശാന്തി ധ്യാനസമാധികളുമാണല്ലൊ. നിഷ്കാമകർമ്മം കൊണ്ടു മനശ്ശുദ്ധിയും ആ ശുദ്ധികൊണ്ടു് സർവ്വകർമ്മഫലത്യാഗരൂപമായ സന്ന്യാസവും അതുകൊണ്ടു് ധ്യാനസമാധിജന്യമായ ശാന്തിയും ഉണ്ടാകും.

ബഹിരംഗം കർമ്മജാതം
സന്ന്യാസസ്യാന്തരംഗതഃ
പ്രത്യാസന്നതരാഃ ശാന്തി-
ദാന്ത്യാദ്യാ ഇത്യസൗ ക്രമഃ.

പ്രസ്തുതവിഷയം വാർത്തികസാരത്തിൽ ശ്രീ വിദ്യാരണ്യസ്വാമികൾ ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവിച്ചുകാണുന്നു: ആത്മജ്ഞാനത്തിനു പരിശ്രമിക്കാതെ അതിൻെറ സാധനസാമിഗ്രികളിൽവെച്ച് ബഹിരംഗമായ പൂർത്താദികർമ്മങ്ങളിൽ മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നതു് പരമഹംസൻെറ ധർമ്മമല്ലെന്നു ശാസ്ത്രാഭ്യാസംകൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയും. ബ്രഹ്മനിഷ്ഠയാണ് പരമഹംസ സന്ന്യാസിയുടെ സ്വധർമ്മം. അതു് ആത്മാകാരമായ മനോവൃത്തിയിൽനിന്നേ ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. ബാഹ്യകർമ്മങ്ങളിൽ നിരതനും വ്യഗ്രചിത്തനുമായ കർമ്മഠന് അതെങ്ങനെ ഉണ്ടാകും? അതുകൊണ്ടാണ് സർവ്വകർമ്മങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചെങ്കിലേ ബ്രഹ്മനിഷ്ഠസ്സ് അർഹനാകുകയുള്ളു എന്നു വേദാന്തശാസ്ത്രം ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നതു്.

അനന്യചിത്തതാ ബ്രഹ്മ—
നിഷ്ഠാസൗ കർമ്മഠേ കഥം?
കർമ്മത്യാഗീ തതോ ബ്രഹ്മ—
നിഷ്ഠാമർഹതി നേതരഃ.

എന്നുള്ള വാർത്തികസാരവാക്യം അതിനു മതിയായ തെളിവാണ്. മററു മൂന്നാശ്രമങ്ങളിലും ലഭിക്കാത്ത ഒരു സമ്പത്തു് സന്ന്യാസാശ്രമത്തിൽ ലഭിച്ചെങ്കിലേ അതിനു വൈശിഷ്ട്യമുണ്ടു് എന്നു പറയുവാൻ നിവൃത്തിയുള്ളു. അല്ലെങ്കിൽ മററാശ്രമങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ അതും അശാന്തിപ്രദമായി പരിണമിക്കും. ഇതരാശ്രമങ്ങളിൽവെച്ച് ശാന്തിലഭിക്കാഞ്ഞി

ട്ടാണല്ലോ ശ്രദ്ധാലുക്കൾ സന്ന്യാസാശ്രമത്തെ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് മാതൃകാപരമായ ഒരു സന്ന്യാസജീവിതം കാണിച്ചുകൊടുത്തു ബ്രഹ്മജിജ്ഞാസ വർദ്ധിപ്പിക്കത്തക്കവിധമുള്ള പരിതസ്ഥിതികൾ വിപുലപ്പെടുത്തിയും അനന്യസുലഭമായ ശാന്തിസുഖം പ്രദാനം ചെയ്യുവാനാണ് പ്രാചീന മഹർഷീശ്വരന്മാർ സന്ന്യാസാശ്രമം വിധിച്ചിട്ടുള്ളതെന്ന വസ്തുത എല്ലാവരും ഓർത്തിരിക്കേണ്ടതാണ്. പക്ഷേ ഇന്നത്തെക്കാലത്തു് ജപം, പൂജ, ധ്യാനം മുതലായ സാത്വികചര്യകൾ പരിശീലിക്കാതെതന്നെ സന്യാസാശ്രമത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാനാണ് പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ആ ആഗ്രഹം പൂർത്തിയാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന ആചാര്യന്മാരുംകുറവല്ല. ജപധ്യാനാദികളേക്കാൾ ആർക്കും മനസ്സിലാകാത്തതരത്തിൽ ഉള്ള കുറെ വേദാന്തം പറയുവാൻ പഠിച്ചാൽ സന്യാസിധർമ്മം പൂർണ്ണമായി എന്നാണ് നവീനവിദ്യാസമ്പന്നരായ പല യുവാക്കന്മാരും വിചാരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സർവ്വേ ബ്രഹ്മ വദിഷ്യന്തി
സമ്പ്രാപ്തേ തു കലൗ യുഗേ
നാനുതിഷ്ഠന്തി മൈത്രേയ
ശിശ്നോദര പരായണാഃ.

എന്ന പുരാണവാക്യം എത്ര പരമാർത്ഥമായ ഒരു വസ്തുതയാണ് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതു് എന്നു പറയാതിരിക്കുവാൻ തരമില്ല. പക്ഷെ ജിജ്ഞാസുക്കൾ ജപധ്യാന സമാധിരൂപമായ സാധനാമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ഈശ്വരനാമത്തിലെത്തി നിത്യവിശ്രാന്തിസുഖം അനുഭവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.

പ്രണവോപാസന

അദ്വൈത പരമസത്യം
സാക്ഷാത്കരിക്കുവാൻ യത്നിക്കുന്ന
സാധകരുടേയും ഭക്തജനങ്ങളുടേയും
അനുഗ്രഹത്തിനായി
ചിദാനന്ദരസം ആസ്വദിപ്പിക്കുവാൻ
നിരന്തരം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന
ഗ്രന്ഥകാരൻ
ഏറ്റവും മുഖ്യവും പ്രയോജനകരവുമായി
ബ്രഹ്മരൂപമായ 'പ്രണവത്തെ'
ഉപാസിക്കേണ്ട രീതികൾ
വിവരിച്ചുകൊണ്ട് വിരചിച്ച
ആദ്ധ്യാത്മിക ഗ്രന്ഥം.

ശ്രീമദ് വിദ്യാനന്ദ തീർത്ഥപാദ സ്വാമികൾ



തീർത്ഥപാദീയഗ്രന്ഥാവലി നമ്പർ. 8

